生命科學系列著作

聖賢的教誨

——《弟子規》精講

潘 麟　著

《弟子規》編譔者 李毓秀先生（1647—1729）

潘麟先生簡介

潘麟先生，安徽定遠人，哲學碩士，生命學家，教育家，當代對生命科學有深刻貢獻的思想家。長期致力於東方文明的傳播與推廣，注重中華傳統文化的創造性轉化和創新性發展；以心性傳承與實踐爲基礎，開創、倡導並推動生命科學的發展與普及。

已出版的主要著作有《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》《明點》《陽明新學》等，部分著作被譯成英、俄等文字在國外出版，並撰有各類學術論文近百篇。

本書作者 潘麟先生

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat:Dyglg_9999

願善增長。

潘麟（印鑒章）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

序　言

清前期著名學者、教育家李毓秀從小渴慕聖賢，雖一度入仕爲官，然與官場格格不入，遂果斷棄仕治學，精研《大學》《中庸》，晚年創辦「敦復齋」，一心弘揚聖學。他根據人格養成對童蒙的要求，結合自己的教書實踐，編成《訓蒙文》。後經清代賈存仁修訂，更名爲《弟子規》。其內容採用《論語・學而》第六條「弟子入則孝，出則弟，謹而信，泛愛眾，而親仁。行有餘力，則以學文」的文義，以三字一句、兩句一韻編譔而成，列述爲人子弟者在家、外出，待人、接物、處世、求學時應有的守則規範。全文 360 句 1080 個字，樸實無華，文筆流暢。一字一句，有本有源，有根有據，本乎德性，發蒙人性。

《弟子規》正之於「四端之心」，躋之於「格致誠正、修齊治平」。一問世便成爲「開蒙養正最上乘」的讀物，成爲「聖與賢，可馴致」的必讀教材，與「四書五經」等一起，成爲中華百姓乃至韓國、日本等東亞國家人民耳熟能詳的經典篇目。百餘年來，國學幾度興衰，《弟子規》亦隨之沉浮升降。特別是近四十年來，物質至上主義淹沒了中華文化，聖學傳統岌岌可危，《弟子規》更是鮮有講述。

十年前，在國家弘揚中華優秀傳統文化之背景下，全國各地興起了一股講說、註疏、修習和傳播《弟子規》的熱潮。縱觀此股熱潮，或爲名利所驅，將其當成撈取名利之工具而講傳；或出於狂熱之非理性，將其推爲宗教經典加以講傳；或不能與時俱進，盲目崇古，將《弟子規》當成復古時尚教條化、表演化、流俗化，可謂「亂哄哄，你方唱罷我登場，反認他鄉是故鄉」。這一波《弟子規》熱，在傳播過程中出現了嚴重的庸俗化、功利化、迷信化傾向，非但沒有弘揚《弟子規》，反而淹沒了《弟子規》，爲吾儕（chái）所痛心，故而我們有意避之。

然「往者不可諫兮，來者猶可追也」。今日，此番不正之風已過，潘麟先生起而行之，講授《弟子規》，正本清源，移風易俗，以期中華民族重現禮儀之邦。

潘麟先生是一位特立獨行的實證型文化學者。一生追慕聖賢，倡導新國學，躬行實踐聖賢學問，不遺餘力推廣聖學經典，致力於中華優秀傳統文化的創造性轉化和創新性發展。先生時常感嘆當代教育過於偏重人的體能體格，在人之爲人的生命意識教育和人格養成教育上嚴重偏失，以至於千百年來的中華聖賢教育退化成枯燥的知識教育和技能教育，人們與聖賢的距離越來越遠，對聖賢氣象和君子人格越來越陌生。若無聖賢「馴致」過程，中華優秀傳統文化的弘揚將不可避免地形式化，或是因野生野長而湮沒。

面對聖學凋零之境況，先生悲壯嘆言：「能拯救一部經典就拯救一部經典，能拯救一個人就拯救一個人。此番講說《弟子規》，哪怕有一人聽聞了《弟子規》，實踐了《弟子規》，不負聖賢之殷殷教誨，吾輩之願足矣。」出於仁心之不容已，先生利用三天時間（2023 年 12 月 2 日—4 日），完整講授了《弟子規》，以期助緣已入聖賢之門者成熟飽滿其人格，爲將入聖學之門者發蒙養正指示路徑。

「時運交移，質文代變」。在今天，《弟子規》已非童蒙教本，而是人格養成的蒙正教本，是人之爲人教育的「馴致」教本。是故此次講學，亦帶有鮮明的時代特色、科學特色、理性特色，具體如下：

其一，先生以當代人熟悉的思維方式和認知方式，用通俗易懂的現代化語言，深入淺出講授《弟子規》，將儒家宗趣與全體大用和盤托出。

其二，先生以秉承理性、回歸知性的態度，堅持以「去宗教化、去神秘化、去庸俗化」原則講述《弟子規》，契合了工商業時代特點，既若合統緒，又與時俱進。

其三，先生素來懷著最大的真誠和熱情而講學。因爲真誠，故能衝破種種世俗陳腐之見，以一赤子之心，引領我們直探聖學本意。因爲真誠，故能拋卻世俗功利之心，無所顧忌，直陳是非對錯，如是宣說生命之理，指引我們從沉睡中覺醒。因爲熱情，先生以《弟子規》溝通孔孟、溝通歷史、溝通時代、溝通社會，引導讀者照見儒家道德之莊嚴、中庸之通泰，種種精闢見解於其胸中自發流顯，聽後不禁讓人手之舞之足之蹈之。

在這個急劇變動的時代裡，人們猶如無根之浮萍隨風飄零、茫然無措，人生存在之意義盡失，而《弟子規》正是指導人們安身立命、修身齊家、成熟人格，獲得人生存在意義的殊勝教言。是以，在眾人的懇求下，先生克服重重困難，抽出寶貴的時間完成了本次授課。有感于先生悲憫情懷，東方生命研究院學術編輯中心的同仁發心將此次授課錄音整理成書。

聖賢雖遠，學者不可不誠。生民立世，經典不可不讀。所謂「君子務本，本固邦國自寧」。今物質至上，廢經廢倫，人心墮落，是社會風氣敗壞之根由也。物質富裕之餘，每個人欲修齊治平，內聖外王，當以人格飽滿成熟，「堂堂正正地做個人」爲前提。我想，這或許就是整理先生《弟子規》著述的意義所在。

先生《弟子規》講學也製作有視頻課程。聆聽授課與閱讀文字各有千秋，同步學習會大有裨益。故真誠建議本書的讀者能參加潘麟先生《弟子規》視頻課學習。如此，將會更深入、更透徹地領悟《弟子規》要義與內涵。

先生這本著述可視爲此前出版的《〈大學〉廣義》《〈中庸〉心要》《陽明新學》等儒學著作，乃至整個生命科學系列經典著作的基礎讀本。對於沒有儒家文化基礎而又在修習生命科學的讀者而言，本書尤爲重要。

本書是眾人共同努力的結果，胡琳琳、陶維莉、蘇治中、彭志敏等人共同完成授課錄音的聽打工作；我和莊雪梅、許亞明等人共同完成了本書的整理編校，並負責編校統稿工作。本書整理過程中還得到很多熱心人士的協助，在此也一并致謝！

李小利

二〇二四年一月十八日

學習《弟子規》之目的

今天，我們爲什麼要學習《弟子規》？先給大家講一個故事。一百多年前，大體上爲清末民初，也即「五四」運動（1919 年 5 月 4 日）前後，中國還處於水深火熱之中，那時面臨著一個十分嚴峻的問題：這麼大的一個東方大國，該往何處走？是繼續走我們幾千年的傳統老路？還是走西方的新興之路？還是將兩者結合起來走？還是怎麼樣？那個時候，中國的精英們都在思考著這一個問題，不僅中國的精英們在思考著這個問題，就連其他國家，諸如西方國家的一些精英們，也在替中國思考著它何去何從的問題。

其中有一個著名的英國作家（很可惜，我把他的名字給忘了[①]），就來到中國進行一番瞭解和考察。他曾走到東北大興安嶺一個名不見經傳的小村莊，這個村莊甚至在地圖上都找不到，所以外人完全不知道，它就是隱沒在森林大山之中一個默默無聞的小村莊。這個小村莊存在了多少年，也沒人知道，也許它已經存在了兩百年，也許已經存在了兩千年。但是，由於這個村莊像是被上帝遺忘了，所以不管存在多長時間，都沒有外人知道。這個英國的作家在漫遊中國的路途中，就無意間來到了這個村莊，小住了幾天。在此期間，他有一個無比驚訝的發現：這個村莊裡所有的女人，無論是上到七八十歲的老婦，還是下到一二十歲的小姑娘，她們的言談舉止、神情樣貌，皆無比地優雅、無比地高貴；同樣，這個村莊裡的男人們，無論是上至七八十歲的老男人，還是下至十來歲的小男孩，皆無比地紳士、無比地高雅。

依他所想，這樣一個無名山村、偏遠山區裡的人應該都是原始而粗俗的，這纔合乎情理。但是，他不僅沒有看到原始和粗俗，反而看到的是無比的高貴與優雅——男人有男人的高貴，女人有女人的優雅，所以他十分震驚。他說，我很幸運，在我的祖國也就是英國，我曾多次被邀請到皇室裡做客，因爲我是當地的著名作家。衹有在英國的皇室中，我纔能看到那裡的公主、王子們身上擁有這樣的高貴與優雅。但沒想到在中國這麼落後、偏遠、無名的一個都被上帝遺忘了的小山村裡，居然所有的女人都像公主那樣高貴，所有的男人都像王子那麼高貴。就是說，這些山野村民一點兒也不亞於那些公主和王子們。這個作家還說，我瞭解的情況是，英國皇室的那些公主和王子們，之所以如此高貴而優雅，是因爲有上千名老師，從他們出生的時候就開始對其進行高貴的訓練，一點一滴地訓練他們如何走路，如何說話，如何著裝，如何化妝，如何待人接物，一路訓練到十八歲，才基本把女人訓練得賢淑、把男人訓練得高貴。但是，要知道取得這樣的成績有多麼困難——背後需要一千名這樣的老師、教練在時時刻刻訓練他們：這個老師負責訓練他們走路，那個老師負責訓練他們講話，這個老師負責訓練他們著裝，那個老師負責訓練他們化妝……總之，有上千名老師圍繞著那些公主和王子們，晝夜不停地進行訓練。一直訓練了十幾二十年，他們纔基本合格。

---

① 據《霧外的遠音：英國作家與中國文化》《天朝的鏡像：西方人眼中的近代中國》《「中國佬」信札：西方文明之東方觀》等著作顯示，此英國作家爲迪金森或羅素的可能性最大。迪金森和羅素分別於 1913 年、1920 年先後來華訪問，不僅爲中國民眾帶來西方的知識和訊息，也在當時的中國大眾社會和知識界引發了有關中國社會現代性進程的激烈論爭。他們的中國文化觀集中體現在兩部著作中，即迪金森在訪華前出版的《「中國佬」信札》（1901）與羅素在訪華歸國之後出版的《中國問題》（1922）。雖然兩書的體裁有所不同，但作者均將中國視作未受西方現代化污染的「道德烏托邦」，讚揚了愛好和平、崇尚天性、尊重道德倫理的中國文明，尖銳批判了被片面追求物質進步的工業主義戕害的西方文明；迪金森與羅素同樣強烈譴責了英帝國主義的對華侵略與經濟壓迫，抨擊了西方窮兵黷武的殖民主義，對中國人淡泊寧靜、尊重自然的民族氣質進行了田園牧歌式的浪漫描繪。參見楊莉馨：《「布魯姆斯伯裡文化圈」的中國情結》，《中華讀書報》2020 年 9 月 23 日（第 18 版：國際文化）。

伯特蘭•羅素（Bertrand Russell，1872—1970），生於英國一個貴族世家，祖父羅素伯爵是著名政治家，在維多利亞女王時代曾兩次出任首相。羅素年幼時，父母相繼去世，他是在祖母照管和教育下長大的。祖母是一位具有嚴肅道德觀念的婦女，對羅素的要求很嚴格。她教給羅素許多做人的道理，如待人接物、舉止行爲等。祖母希望自己的孫子能夠繼承貴族世家的光榮傳統，成爲一個有地位、有身份的紳士。後來，羅素成長爲一個橫跨文理的通才，在哲學、數學、歷史、文學、教育學等領域都有很高的建樹，1950 年獲得諾貝爾文學獎，致力於推動世界的和平與公正，影響深遠。

1920 年 5 月，受梁啟超、蔡元培等人邀請，羅素決定到中國講學。在羅素即將來華的前一個月，《新青年》特別設立專刊對羅素的生平和著述進行介紹。1920 年 9 月，羅素從法國馬賽港啟航，10 月中旬抵達中國上海，在滬停留 5 日後，又先後輾轉到杭州、南京、漢口、長沙（羅素在湖南演講時，擔任記錄員的正是青年毛澤東）等地演講、考察，並於 10 月底抵達北京大學，隨後在北京講學一年。1921 年回到英國後，羅素根據在華旅行和考察經歷，於 1922 年出版《中國問題》一書，探討舊中國存在的種種問題和解決方案，並展望中國的前景和出路，還對歐洲的未來進行了思考。羅素認爲中國有著全世界最美好的文化，說他從來沒有看過一個文化，可以成熟到讓任何一個人——即使是苦力、販夫走卒，都能在其日常活動中，保持內心的喜樂、平和、優雅，他認爲這纔是人類該有的樣子。總之，他對中國文化不吝溢美之詞，認爲中國文化已經延續了數千年，如果它能被全世界所採納，那世界肯定會比當時更加和平幸福；此外，他還提出中國是他遇到的世界上最好的國家之一，說「我願爲中國竭盡微誠」。參見黃兆慧：《中國情結：羅素訪華的思想餘波》，《新京報・書評週刊》2020 年 5 月 17 日。

但是這個村莊的男人和女人們，有誰訓練他們？沒有一個教練，沒有一個禮儀老師，沒有一個相關的培訓，那是什麼讓他們做到和英國皇室的公主、王子們一樣高貴與優雅的？他很好奇。這樣的村莊不可能擁有英國皇室那樣最好的禮儀大師去培養他們。他經過一番瞭解，最後得出結論：是《弟子規》，或者說是以《弟子規》爲代表的儒家經典訓練了他們。僅僅是儒家這些入門的、基礎性的東西，如《三字經》《弟子規》《千字文》等，以及《朱子家訓》、王安石家族的《王氏家規》等名人、要人、文化大師的家訓，便足以造就處於中國邊陲地區深山老林中，一個名不見經傳的破舊而貧窮的村莊裡的所有男人和女人，都如此高貴地生活在那裡。他們身上所透出的那種高雅、優美、賢淑、通透與大方等美德和氣質，足以和英國皇室的公主、王子們相媲美。

所以，最後這個英國作家寫了幾句非常感嘆的總結性話語，說：當我深入考察、瞭解這個村莊以後，我纔得出結論——真正的皇宮在靈魂中。這句話還挺有詩意的，你仔細琢磨一下：真正的皇宮不在外面，在哪裡？在內在的靈魂中。當我們靈魂高貴的時候，哪裡都是皇宮，具體而言，就是每個家庭的成員靈魂都高貴的時候，即使我們住在一個簡陋的房屋中，也是住在皇宮中。即我們在一個甚至都難以擋風避雨的破舊房屋中，硬生生地活出了帝王般的風采。真正的高貴來自靈魂，而不是來自那個外在的美麗的磚和瓦，那個美麗的磚和瓦是不能給我們帶來高貴的。

真正的高貴與住處無關，真正的高貴與衣著無關，真正的高貴與出身無關，那與什麼有關？與文明、與靈魂有關。衹要靈魂高貴，即使著乞丐服也掩蓋不了你舉手投足中那個難以遏制的高貴氣質。即使住在一個破窯洞中——如果你是一個靈魂高貴的人，也掩蓋不住你的儒雅，因爲你的儒雅已經滲透到了你這個破窯洞的一磚一瓦一門一窗之中。這就是這個英國作家考察中國後所做的一個頗有詩意的總結。這個總結就畫龍點睛地說清楚了：我們今天爲什麼要學習《弟子規》。

《弟子規》是幹什麼的？《弟子規》是讓我們靈魂高貴的，是讓我們如何高雅、通透、紳士地活在地球上的。即使我們外在很貧困，即使我們外在的此時此刻，因爲種種原因處在人生的低谷與睏頓之中，但仍然不影響我們以一個高貴的靈魂在地球上昂首地活著。它是教育我們怎樣成爲這類人的。它是靈魂的培訓，不是簡單意義上的禮儀培訓，它不負責培訓外在的禮儀。「外在的禮儀」指像培訓模特走路那樣培訓我們，或者說像培訓模特著裝那樣培訓我們。《弟子規》不負責外在，《弟子規》負責我們內在靈魂的覺醒和如何讓我們高貴地活著，這是它的價值。

我們在進入《弟子規》的學習之前，先要明白我們馬上要學習的這本經典，它的性質、它的身份是什麼，以及它將給我們帶來什麼，這樣才能把它學習好。《弟子規》的價值如上所言，它給我們帶來的是靈魂的覺醒和高貴。

非常可惜，隨著傳統文化的沒落，《弟子規》《三字經》以及各種家訓、家規、家風的教導，都隨著西學東漸被嚴重地邊緣化了，至今已被邊緣化了一百多年。在這一百多年中，我們遠離的不是包括《弟子規》在內的儒家聖賢的教導、經論，實際上我們遠離的是高貴的靈魂。在這一百多年中，舉國上下都在不可遏制地進行著靈魂的墮落。這個靈魂的墮落表現在很多方面，其中一個方面就是越活越粗野、低劣。此時此刻，如果那個英國作家還活著，再次來到中國考察、遊歷的話，他將會二次震驚，震驚於國人墮落的速度怎麼如此之快！快到他無比吃驚的程度。在短短的一百來年裡，我們就由一個文明古國墮落爲一個野蠻古國，由一群高貴的紳士和君子組成的國民，墮落成一群野蠻、貪婪、無知、充滿暴力並以此爲榮的人。我相信這個英國作家會二次震驚：人的墮落速度怎麼會如此之快？都快到了讓他難以相信的程度。

今天的中國，每一個國民身上所透露出來的，都是一些和《弟子規》等聖人教導相違背的東西，而且是完全和聖人的教導背道而馳。我們越活越野蠻，越活越無知，越活越沒有規矩，越活越下劣。我們身上透露

出來的再也不是高雅，我們透露出來的是野蠻、是貪婪、是分裂、是衝突、是嗔恨、是暴力。總之，我們越來越禽獸化，而不是越來越人性化，不是越來越聖賢化。所以，作爲曾經最輝煌而偉大的文明的民族之子孫，每個人都應該去反省：我們身上到底發生了什麼？我們這個家到底發生了什麼？我們這片鄉村到底發生了什麼？我們所在的這個縣、這個市、這個省到底發生了什麼？我們這個民族、這個國家到底發生了什麼？是什麼東西讓我們變成了今天這麼一個無知、野蠻、粗俗、野生野長、橫七豎八的沒有半點兒規矩的人？是什麼東西破壞了我們的優雅、幸福、和諧、生命力、光明？每個人都應該去反省。如何反省？就以《弟子規》爲鏡子來反省。

反省一定要有一個參照系、一面鏡子，你不能胡亂反省；改正也要有一個方向，你不能亂改一通，亂改一通還不如不改。這個參照系或曰鏡子就是我們今天將要學習的《弟子規》，要以這面鏡子好好地照一照自己——從外表照到靈魂、從肉體照到生命、從頭照到腳，好好地照一照我們到底哪裡出了問題。治病之前先診病，病都沒診清，如何下手治病？病當然要治，但是在治之前我們先要診斷清楚。以《弟子規》爲鏡子來診斷自己，就知道我們到底哪裡出了問題，之後才能把病治好。

《弟子規》的價值就介紹到這裡。下面介紹《弟子規》的編譔者。我們在學習正文之前，先認識一下《弟子規》的編譔者李毓秀，瞭解一下他的生平。

《弟子規》編譔者簡介

李毓（yù）秀（1647—1729），字子潛，號采三，清前期學者、教育家，順治、康熙、雍正年間絳（jiàng）州（今山西省運城市新絳縣龍興鎮周莊村）人。編譔了《弟子規》（原名《訓蒙文》）。誕生於順治四年（1647）農曆十一月十七日，雍正七年（1729）農曆八月二十四日辭世（見《旭華堂文集》卷十一《例監李子潛先生墓誌銘》）[①]。

現流通的《弟子規》原名是《訓蒙文》，爲李毓秀的著作，後經雍正、乾隆年間的賈存仁改編並改名，在清代後期產生過很大的影響，被譽爲「開蒙養正之最上乘者」，有「人生第一步，天下第一規」之稱。《訓蒙文》是啟蒙、教育子弟盡人倫本分、忠厚地生活的讀物，全文僅 1080 個字，以三字一句的形式編譔而成，內容淺顯易懂，通俗押韻，易於讀誦，很快流傳於世。這本不起眼的《弟子規》輾轉翻印，流傳南北，成爲婦孺皆知、歷久彌新的修身讀本。

李毓秀，從師黨冰壑（hè）遊歷近二十年。精研《大學》《中庸》，創辦「敦復齋」講學。李毓秀學問好、修養好，來聽課的人很多，門外滿是腳印。太平縣御史王奐曾（zēng）多次向他請教，十分佩服他的才學。被人尊稱爲「李夫子」。他的著作有《弟子規》《四書正僞》《四書字類釋義》《學庸發明》《讀大學偶記》《宋孺（rú）夫文約》《水僊百詠》等，分別藏於山西省圖書館和北京大學圖書館。因譔寫《弟子規》，去世後他的牌位被供奉在絳州先賢祠[②]。

李毓秀自幼淳樸謹慎，孝親友弟，做事循規蹈矩。

李毓秀「少從黨先生成學」，拜著名學者黨成先生爲師，王奐曾《旭華堂文集》記載：「視異母弟，溫溫撫愛，若惟恐有傷，弟固樂其有兄，而閨（guī）內亦忻（xīn）然若有動也。」[③]

光緒《直隸絳州誌》記載：「李毓秀，字子潛，國學注選縣丞。從黨冰壑游幾二十年，守師說不敢變。」[④]

李毓秀二十歲時被州學推薦到國子監（jiàn）學習，成爲監貢（秀才），他對此曾有明言：「初亦有意制舉業，顧所爲皆求以發明聖諦，而於時下場屋中物，多格格不相入。」（《旭華堂文集》卷十一《例監李子潛先生墓誌銘》）[⑤]故而沒有參加科舉考試。

康熙四十三年（1704），五十八歲時，《弟子規》與《四書字類釋義》刻版印刷。

康熙五十年（1711），李毓秀六十五歲，乾隆和光緒《直隸絳州誌》對其記載均爲：「晚而講易敦復齋，聽者屢（應爲『屨』，下文據此修改）滿戶外。」

雍正七年（1729）農曆八月二十四日辭世。

李毓秀（1647—1729），字子潛，號采三，清前期學者、教育家，順治、康熙、雍正年間絳州（今山西省運城市新絳縣龍興鎮周莊村）人。編譔了《弟子規》（原名《訓蒙文》）。誕生於順治四年（1647）農曆

① 《清代詩文集彙編》（第 181 冊），上海古籍出版社 2010 年版，第 301 頁。
李毓秀的人生經歷平實，缺少傳奇故事，因而史料記載甚少，即使是僅有的少數記載，也不盡一致，互有出入。如《新絳縣誌》記載，李毓秀，字子潛，山西省新絳縣龍興鎮周莊村人，生於清康熙年間，卒於乾隆年間。但在《例監李子潛先生墓誌銘》中，則記載李毓秀的生卒時間爲西元 1647 年至 1729 年，經專家考證，後者的記載更加準確可信，故本書採用後者。
② 本段介紹，參見王萬旭主編：《晉國古都新絳人》，中國社會出版社 2008 年版，第 19 頁；李樂山：《現代社會學》，西安交通大學出版社 2010 年版，第 310 頁。
③ 《清代詩文集彙編》（第 181 冊），上海古籍出版社 2010 年版，第 301 頁。
④ 劉保民、周琳：《李毓秀考略》，《山西社會主義學院學報》2015 年第 1 期。
⑤ 《清代詩文集彙編》（第 181 冊），上海古籍出版社 2010 年版，第 301 頁。

十一月十七日，雍正七年（1729）農曆八月二十四日辭世（見《旭華堂文集》卷十一《例監李子潛先生墓誌銘》）。

李毓秀的生卒年是西元 1647 年到 1729 年，字子潛——過去的人都是有名有字的，號采三，清前期學者、教育家，順治、康熙、雍正年間絳州人——就是今天的山西省運城市新絳縣龍興鎮周莊村人。他編譔了《弟子規》，《弟子規》的原名叫《訓蒙文》。「訓」是教訓之意：師父對弟子講話稱爲「訓」；父親對兒子講話也叫「訓」，全稱「庭訓」或「家訓」，就是父親在家裡教育孩子的意思，母親在家裡教育女兒也可以稱爲「庭訓」或「家訓」，因爲是在家裡的教導，因此叫「家訓」。「蒙」在這裡指兒童。「訓蒙文」就是長輩、父母、師長對幼兒的啟蒙教育，這個啟蒙教育簡稱「蒙訓」，或者叫「訓蒙」。《弟子規》的原名叫《訓蒙文》，意思就是師長、父母對幾歲孩子的一個做人的啟蒙教育。

可以說，我們現在感到很羞愧，《弟子規》本來是一篇教育幾歲孩子的訓文，我們都五十歲了還沒做到，所以無比羞愧。就是我們太差勁了，活了五十歲還不如一個五歲的孩子。五歲的孩子開始學習的第一篇文章就是《訓蒙文》，也就是現在的《弟子規》。《弟子規》全文是 1080 個字，若依過去認字的速度來看，快的一年就學完了，慢的兩年也就學完了。如果按照快的算，就是孩子五歲結束的時候，《弟子規》就學完了。哪怕遲一點，也是六歲結束的時候，《弟子規》也學完了。要命的是，我們現在竟然是以五六十歲的身份來學習五六歲孩子的訓文；更要命的是，我們還沒學好，裡面的每一句話我們都沒做到，這太羞愧了。

繼續瞭解李毓秀。李毓秀誕生於清順治四年（也就是西元 1647 年）農曆十一月十七日，因爲在清朝的時候沒有西元紀年[①]，也就是沒有公曆，衹有農曆，所以他出生那個時候是按照農曆來紀年。在雍正七年（也就是西元 1729 年）農曆八月二十四日辭世，也就是去世。

現流通的《弟子規》原名是《訓蒙文》，爲李毓秀的著作，後經雍正、乾隆年間的賈存仁改編並改名，在清代後期產生過很大的影響，被譽爲「開蒙養正之最上乘者」，有「人生第一步，天下第一規」之稱。《訓蒙文》是啟蒙、教育子弟盡人倫本分、忠厚地生活的讀物，全文僅 1080 個字，以三字一句的形式編譔而成，內容淺顯易懂，通俗押韻，易於讀誦，很快流傳於世。這本不起眼的《弟子規》輾轉翻印，流傳南北，成爲婦孺皆知、歷久彌新的修身讀本。

本段主要介紹《弟子規》的概況。現流通的《弟子規》是賈存仁[②]改編並改名的。「改編」即對《訓蒙文》的內容進行修訂，但因賈存仁的著作皆佚失，故我們無法知道他究竟對這篇文章做了怎樣的修改。「改名」就是把「訓蒙文」這個名字改稱爲「弟子規」。過去的「弟子」也是兒童的意思，所以就把《訓蒙文》改爲《弟子規》，因爲它是針對兒童所編的文章，所以內容一定是淺顯易懂、通俗押韻、易於讀誦。《弟子規》誕生不久，便迅速普及開來。

李毓秀，從師黨冰壑遊歷近二十年。精研《大學》《中庸》，創辦「敦復齋」講學。李毓秀學問好、修養好，來聽課的人很多，門外滿是腳印。太平縣御史王奐曾多次向他請教，十分佩服他的才學。被人尊稱爲「李夫子」。他的著作有《弟子規》《四書正僞》《四書字類釋義》《學庸發明》《讀大學偶記》《宋孺夫

① 在基督教盛行的 6 世紀，爲擴大教會勢力，僧侶們把任何事情都說成與基督教有關。西元 525 年，僧侶狄奧尼西提出耶穌誕生於狄奧克列頗紀元之前 284 年的說法，並主張以耶穌誕生作爲紀元。西元 532 年，教會中廣泛使用這種紀年法。西元 1582 年羅馬教皇製定格裡歷，繼續採用了這種紀年法。由於格裡歷的精確度非常高，爲國際通用，所以又稱「公曆」。教會所設定的耶穌誕生年份也因此被稱爲西元元年。所謂「西元」，就是公曆紀元。我國辛亥革命以後引入公曆，但直到 1949 年中華人民共和國成立，我國才使用西元紀年。參見張宏彬編著：《一本書讀懂文化常識》（暢銷典藏版），中國三峽出版社 2011 年版，第 5 頁。

② 賈存仁（1724—1784），字木齋，生於雍正二年（1724）農曆二月二十二日，卒於乾隆甲辰年（1784）三月七日，終年六十一歲。山西省浮山縣張莊鄉佐村人。清乾隆三十六年辛卯（1771）科副榜，例贈文林郎。曾參與戴東原太史釐訂古籍，受其重用。事親至孝，朝夕承歡，不樂仕進，友於弟，切偲（sī）於友朋，辨析疑難於經義，居貧而不怨，守正不阿，抱疾猶披覽不輟。家雖淡泊，而甘旨未嘗少缺。尤工書法，精韻學，著有《等韻精要》《音匯》《四書千一錄》《弟子規正字略》諸書行世，今佚。祀孝弟祠。參見劉保民、周琳：《李毓秀考略》，《山西社會主義學院學報》2015 年第 1 期。

文約》《水僊百詠》等，分別藏於山西省圖書館和北京大學圖書館。因譔寫《弟子規》，去世後他的牌位被供奉在絳州先賢祠。

李毓秀的師父是黨冰壑。我們先瞭解一下黨冰壑其人。黨冰壑（1615—1692），單名成，字憲公，號冰壑，絳州正平裡北窯莊（今山西省運城市新絳縣龍興鎮北窯頭村）人，和李毓秀是鄰村。明末清初著名學者、理學家，深研「四書」（《論語》《孟子》《大學》《中庸》），尤其精通《大學》《中庸》。年幼時考過舉人（科舉考試中通過鄉試之人），後值國變，嘆曰：「吾求其在己者而已。」可見，他的治學態度是「爲己之學」，非「爲人之學」，就是他對做官不感興趣，從此專志於聖賢之學。其學以朱子（朱熹）爲宗，爲己而不近名，務實而不蹈虛，嘗謂聖賢精蘊，盡在「四子」（指「四書」）。「好爲人辯朱陸異同，探本窮歸，毫釐之裡，如錐劃沙」，就是他喜歡給學人辯論朱熹和陸九淵之間的異同[①]，而且一旦展開辯論，即追根究底，把學問的細微之處，都要弄得清清楚楚、明明白白。平生將主要精力放在「四書」之研修上，尤其是《大學》《中庸》，他是終身力行之。其說書務求平易，不穿鑿附會，崇尚切實，不求新巧。年老時每天講學不輟，每言今日急務，莫如收拾有志之士而成就之，「上爲朝廷培賢才，下爲草野厚風俗。前爲往聖繼絕學，後爲萬世開太平」。著有《黨冰壑全書》等[②]。

李毓秀從小就聰穎好學，能夠過目成誦，家裡私塾先生的學問難以滿足其求知慾。因此，十歲左右的他聽說鄰村的黨冰壑先生是個學問非常好的理學家後，便決意拜師學習，從師遊歷近二十年。「遊歷」是什麼意思呢？就是在師父的身邊生活，一起做事、一起進退，隨時聽從師父的教導。古人把這樣一種隨師學習的方式稱爲「遊歷」。因此，這個「遊歷」不是指遊山玩水，不是說我帶著我的老師到處去遊山玩水，或者說我的老師帶著我到處遊山玩水，它不是這樣。它指的是精神上的遊歷，就是我走進老師的精神世界，好好地在其中欣賞一番，就像欣賞美景一樣地欣賞老師的精神世界，這個過程被稱爲「游於師門」，或「遊歷於師門」，就是現在所說的「隨師左右」或「不離左右，隨師學習」的意思。

他從師遊歷近二十年，精研《大學》《中庸》，晚年創辦了一個學堂，這個學堂的名字叫「敦復齋」。由於李毓秀學問好、修養好，前來聽課的學生很多，多到什麼程度呢？門外滿是腳印。太平縣御史王奐曾[③]多次向他請教，十分佩服他的才學。他被人尊稱爲「李夫子」。他的著作有《弟子規》《四書正僞》《四書字類釋義》《學庸發明》《讀大學偶記》《宋孺夫文約》《水僊百詠》等，分別藏於山西省圖書館和北京大學圖書館。需要指出的是，《學庸發明》的「學」就是《大學》，「庸」就是《中庸》，《學庸發明》就是《〈大學〉〈中庸〉發明》；《讀大學偶記》的這個「大學」指的是「四書」裡面的那個《大學》，不是指現在的什麼北京大學、清華大學之類的大學。

李毓秀自幼淳樸謹慎，孝親友弟，做事循規蹈矩。

李毓秀「少從黨先生成學」，拜著名學者黨成先生爲師，王奐曾《旭華堂文集》記載：「視異母弟，溫溫撫愛，若惟恐有傷，弟固樂其有兄，而閨內亦忻然若有動也。」

光緒《直隸絳州誌》記載：「李毓秀，字子潛，國學注選縣丞。從黨冰壑游幾二十年，守師說不敢變。」

---

① 關於朱陸異同的詳細論述，參見潘麟先生的儒學著作《〈大學〉廣義》《陽明新學》等。

② 本段介紹，參見劉保民、周琳：《李毓秀考略》，《山西社會主義學院學報》2015 年第 1 期。

③ 王奐曾（1651—1735）：字元亮，號思顓，又號誠軒，清太平（今山西襄汾汾城）人，王履浩之子。康熙十五年（1676）丙辰科進士，官至湖廣道監察御史。康熙三十二年（1693）癸酉主廣東鄉試，稱得文士。賦性正直，學有根底。爲政興利除弊，卓有可觀。如上儲訓、正封典、論閉糴等疏，剴切指陳，不計利害。及罷歸，栽培後進，周恤困窮，自奉節儉，磊落光明。著有《旭華堂詩集》（二卷）、《旭華堂文集》（十四卷、續編一卷、補遺一卷）、《王奐曾集》。參見李晉林編著：《臨汾經籍誌》，山西人民出版社 2006 年版，第 43 頁。

「閨內」：內室，這裡指整個家庭。「忻然」：喜悅、高興。「國學注選縣丞」：指學生在國子監學習結束之後，通過「注選」成爲縣丞，此爲正八品芝麻官。「國學」指國子監，「注選」是一種選舉制度，凡應試獲選者，先注其姓名履歷於冊，再經考詢而後選授官職。「幾」：近。

這幾段介紹李毓秀的德行很好。他對異母所生的弟弟疼愛有加，唯恐弟弟受到傷害，因此弟弟很喜愛他這個哥哥，一家很是和睦團結。自十來歲拜師後，李毓秀追隨黨冰壑學習了近二十年，盡得師門真傳，並能堅守、發揚師門學問，深得黨冰壑讚譽：「吾門沉毅攻苦，無如子潛，將來主持斯事，不忝（tiǎn，有愧於）師席者，獨此人而已。」（《旭華堂文集》卷十一《例監李子潛先生墓誌銘》）[①]

李毓秀二十歲時被州學推薦到國子監學習，成爲監貢（秀才），他對此曾有明言：「初亦有意制舉業，顧所爲皆求以發明聖諦，而於時下場屋中物，多格格不相入。」（《旭華堂文集》卷十一《例監李子潛先生墓誌銘》）故而沒有參加科舉考試。

「國子監」：又稱「太學」「國學」，古代的國立大學，國家設立的最高學府和教育管理機構，是爲了選拔優秀士人、培養棟樑之材而設立的，國子監的學生大多是出身於貴族家庭的皇室子弟、官宦子弟、世家子弟，或富家子弟。李毓秀進入國子監學習，從側面反映出他的出身不一般，至少家庭比較富裕。「顧」：看。「發明聖諦」：「諦」在這裡作真理、真相講，「發明聖諦」就是明白聖賢教導的真相、真理。「場屋」：舊指科舉考試的地方，又名「科場」。

這裡著重解釋一下「初亦有意制舉業，顧所爲皆求以發明聖諦，而於時下場屋中物，多格格不相入」。「初亦有意制舉業，顧所爲皆求以發明聖諦」，這句話翻譯成現在的話說，就是我小的時候呀，也有考取功名的打算，但是我看我自己呀，就不是考取功名的那塊料，爲什麼呢？因爲我發現自己的每一個起心動念，都不是在追求名利，而是在追求「發明聖諦」，即務求明白聖賢教導的真相、真意，這纔是我所有的起心動念之追求。通俗地說，就是我只追求內在的明白，不追求外在的功名。進一步地說，就是我發現自己不是考取功名的那塊料，因爲我只在意明白聖人教導之真諦。「而於時下場屋中物，多格格不相入」，翻譯過來說，就是我發現自己和科場的那些追求方向、學術特點（當時科舉考試是用八股文）和相關規定，皆格格不入。故而沒有參加科舉考試。其實這是一種靈魂的高貴，就是我瞧不起那些爭名奪利的人，我和他們不是一路人。我求學的目的在於明白聖賢之本意，而不是拿聖賢的教導去換取功名富貴。因爲他鄙視拿聖賢的教導去換取當下的功名富貴，因此他就說，我和那些求學就是爲了考取功名的人，不是一路人，這就叫「格格不入」。出於這個原因，他就沒有參加科舉考試，就是我不和你們爭了，我踏上了另外一條道，就不和你們這些人去爭名、去奪利了。

康熙四十三年（1704），五十八歲時，《弟子規》與《四書字類釋義》刻版印刷。

康熙五十年（1711），李毓秀六十五歲，乾隆和光緒《直隸絳州誌》對其記載均爲：「晚而講易敦復齋，聽者屨滿戶外。」

雍正七年（1729）農曆八月二十四日辭世。

「屨」：用麻、葛等製成的單底鞋，後泛指所有的鞋。「屨滿戶外」[②]：出自《莊子·雜篇·列禦寇》「無幾何而往，則戶外之屨滿矣」。唐代成玄英疏：「伯昏往禦寇之所，適見脫屨戶外，跣（xiǎn）足陞堂，請益者多矣。」因此，「屨滿戶外」指的是前來聽講的學生很多，以至於門外擺滿了脫下的鞋子。

① 《清代詩文集彙編》（第 181 冊），上海古籍出版社 2010 年版，第 301 頁。
② 本條解釋，參見方勇譯註：《莊子》，中華書局 2010 年版，第 550、552 頁。

康熙四十三年，也就是西元 1704 年，李毓秀五十八歲的時候，《弟子規》與《四書字類釋義》刻版印刷。刻版印刷的前提是他必須把《弟子規》寫出來，如果不寫出來怎麼刻版印刷呢？也就是說，《弟子規》是在李毓秀先生五十八歲之前就已經編譔了出來。至於具體是哪一年編譔的，這裡沒有說，但是它給了我們一個時間段，就是一定是在五十八歲之前編譔出來的。

康熙五十年，也即西元 1711 年，李毓秀六十五歲，乾隆和光緒《直隸絳州誌》皆載：「晚而講易敦復齋，聽者屨滿戶外。」翻譯成現在的話說，就是李毓秀先生六十五歲以後創立了一個講堂、書院，這個講堂、書院的名字叫「敦復齋」。他在自己創立的這個講堂裡講什麼內容呢？「講易」，也即講《周易》，或者說講易學。

易學分爲兩大流派：一個流派是道家易學，一個流派是儒家易學。道家易學偏重於象數，儒家易學則偏重於義理。本來《周易》就分爲兩大類：一類是象數派，就是象數類易學；一類是義理派，就是義理類易學。那麼，義理類易學是被儒家所繼承、所弘揚，象數派易學則是被道家所繼承、所弘揚。

什麼叫「像數派」？我們不用那些很複雜的術語來解釋，一句話概括，看相算命的做派就叫「像數派」。比如，有些整天看風水的道士，逮著一個人一看，說：「先生，你印堂發暗，必有災難，老道替你化解化解，可否？如可，紋銀十兩。」就是先給他十兩紋銀，然後他就拿出那把桃木劍，桃木劍上挑著那個黃表紙，寫上符咒，念誦一番，再往火裡一放，說：「已爲君破解也。」幹這類事的就叫「像數派」。

什麼是「義理派」？類似於哲學式討論的做派，就叫「義理派」。而儒家繼承的是義理派。所以，大家不要一聽說《周易》，馬上就想到街頭巷尾那個蹲在牆角，見人就說你印堂發暗，要給你破解破解的道士。那衹是《周易》其中的一派：象數派。儒家不幹這種事，儒家鄙視幹這種事，所以，從來沒有一個大儒蹲在牆角邊，見人就說「先生，你印堂發暗，讓我給你破解」之類的話，儒家從來不幹這種事。那麼，儒家幹什麼呢？儒家就是討論其義理。

現在的人稱中國的傳統義理爲「哲學」。對此，我曾經在《陽明新學》等著作或演講中發表過看法，我認爲這樣不妥，我們還稱之爲「義理」，這是已經被叫了幾千年的名字，就是說我們幾千年都稱它爲「義理」。那麼，我們是什麼時候改稱「哲學」的呢？就是「五四」以後，西學傳到中國來，我們就改稱「哲學」了。西方有一門學問就叫「哲學」，英文是 Philosophy，它源自希臘單詞 Philosophia，由「philos（愛）」和「sophia（智慧）」兩個單詞組成，合在一起叫「愛智慧」[①]。當時，Philosophy 這個英文單詞首先被引進到日本，後日本著名哲學家、思想家西周（1829—1897）在其著作《百一新論》中，首次將 Philosophy 翻譯爲漢語「哲學」，後我國的黃遵憲、康有爲、嚴復等把這個詞引進了中國。所以，「哲學」這個詞、這個名就是從日本拐了個彎傳到中國來的。它不是從西方直接傳到中國的，而是先傳到日本的，爲什麼是先傳到日本呢？日本不是發起了明治維新運動（19 世紀 60—90 年代日本的改革運動）而最早向西方學習的東方國家嗎？因此，日本人率先把「哲學」這個詞學到了日本，我們又把它從日本學到了中國來。但是，西方對「哲學」是有明確的定義的，他們所說的「哲學」就是思辨之學。而中國的「義理」——儒家有儒家的義理、道家有道家的義理、佛家有佛家的義理，無論是儒佛道的哪一家義理，都不是簡單意義上的思辨之學。

那「義理」是什麼？「義理」是探索生命本質，也就是探索心性內涵的一門學問。它探索的方式有兩大類：第一類大體是靠推理和演繹來探索。但這個推理、演繹和西方所說的那個推理、演繹也不一樣，它是由東方獨有的一種推理和演繹的方式，來對心性（生命）的本質和內涵進行探索和追問。第二類是通過實修實證的方式來對心性（生命）的本質和內涵來探索、發明、發現，那就更是跟西方的哲學沒有關係了。因爲西方的哲學衹有思辨這一塊，沒有實踐這一塊。所以我們東方探索義理的兩大類途徑之二——實踐這條途徑，

① 參見〔日〕阪本百大主編，胡金樹譯：《哲學》，上海科學技術文獻出版社 2014 年版，第 160 頁。

跟西方沒有任何關聯。即使是拿第一類——大體上通過推理和演繹的方式來認識、瞭解、探索心性來說，我們的推理和演繹的方式跟西方也有很大的差別，其中一個重大的差別就是，我們十分注重聖言量，而西方是很不注重聖言量的。

什麼叫「聖言量」？「聖言量」就是聖人的語言。「量」這個詞是來自佛家，「量」在這裡很不好解釋，「量」可以勉強地翻譯成「存在」。聖人的教導這個不可迴避的存在，就叫「聖言量」。什麼意思呢？就是十分注重聖人的教導，把聖人的教導作爲我們推理、演繹的前提與歸宿，作爲在推理、演繹過程中不可移易的、不可更改的參照系與標準，就是從開始到過程再到結束，聖人的教導都是我們思維的起點、思維的過程以及思維的結論。如果我們思維的結論與聖人的教導有明顯的、重大的出入，那麼就要以聖賢的教導爲準。就是怎麼證明我們的思維是對的還是錯的？怎麼證明我們得出來的結論是對的還是錯的？標準是什麼？標準就是聖人的教導。如果我們得出的結論與聖人的教導相互衝突、格格不入，那麼就放棄我們的結論。爲什麼要放棄我們的結論呢？因爲我們的結論是錯的，錯的當然要放棄。聖賢的言論是正確的，我們當然要採納。所以，這是我們東方跟西方很不一樣的地方。

西方正好是相反的，西方後來的思想家、哲學家們是以推翻他們之前的思想家、哲學家爲榮，俗話說就是跟前人反著幹：上一個思想家、哲學家支持什麼或肯定什麼，就是我現在要反對的或否定的。所以，西方的思想沒有傳承，衹有反對，它是不能談傳承的。我都把我的前任否定了，還傳什麼承呀？根本不存在傳承問題。更加可氣的是，我的後人又把我否定了，我的後人又被後人的後人否定了。所以，西方的思想史就是後人不斷地否定前人的否定史，就是後人不斷地破壞前人的破壞史，就是後人不斷地嘲笑前人的嘲笑史。西方的思想家一生最主要的事情，就是想著辦法嘲笑他的前任：「他太差勁了，哎呀，我就沒見過這麼差勁的康德。我告訴你康德是怎麼差勁的，我已經羅列了五六七八條，來，我一條一條給你說。」下一年他又羅列了三四條，再下一年他又羅列了幾條……他這一生的事情就是不斷地嘲笑康德、嘲笑黑格爾，總之嘲笑一切他能嘲笑的前任。因此，西方的思想史就是嘲笑前任史、否定前任史、破壞前任史。他們就在這個嘲笑與破壞中建立他們自己的思想。他們的思想剛建立不久，他們就死了，他們的後任又幹了他們這一生最愛幹的事情——把他們好不容易建立起來的這個思想體系無情地破壞一番、嘲笑一番、否定一番。這就是西方思想史的基本特點。

而東方是以最大的誠意、真誠，來肯定、弘揚、深化前任的思想和學說。因此，「傳承」這個詞衹能在東方講，不能在西方講。西方沒有傳承，衹有相互否定、相互嘲笑、相互破壞、相互拉低、相互抹黑。我們東方是以最大的誠意肯定前任、讚歎前任、繼承前任、深化前任、守護前任。我們把這種一代又一代的守護、一代又一代的肯定稱爲「傳承」。

我本人是百分之百地站在東方文化的這個優良學術傳統之上的人，我對我們東方的這個文化學術傳統，也就是傳承式傳統而不是否定式傳統，是給予百分之百的肯定和擁護的。我的理由是什麼？就是我爲什麼要百分之百地肯定東方式的傳承？我的理由是，人的經驗智慧的纍積一代人是不夠的，因爲經驗智慧是纍積型智慧。人生是很短暫的，我們一生是不可能纍積太多的經驗智慧的，衹能纍積一點點。那麼，我們的後人要在我們已經纍積的這一點經驗智慧之上進一步地纍積，後人的後人又進一步地纍積，這個經驗智慧就會像樹一樣不斷地成長、長大，五百年乃至一千年以後就會長成一棵智慧的參天大樹。

如果我們的經驗智慧像一棵小樹苗一樣，剛冒個芽後人就砍掉，剛冒個芽後人就砍掉，那麼冒了五百年就砍了五百年，冒了一千年就砍了一千年，這棵樹就永遠沒有機會長成參天大樹，它永遠保持著是一棵剛剛冒出土的小幼苗，而且是剛剛冒出來不久，就被拔掉或砍掉了。所以，西方的文明，尤其是人文文化是完全錯誤的，因爲他們相互否定——下一代否定上一代、下下一代再否定上一代，就這樣不斷地否定、不斷地否

定，所以說它是一個否定史。這個否定史是違背了經驗智慧的基本原則——纍積型原則的。要想纍積，必須是下一代接著上一代，下下一代再接著上一代，這樣一代又一代像接龍一樣地接上，我們這個經驗智慧才能代代貫穿下去，成長爲一棵參天大樹。因此，我們東方人採用的是傳承製，這是十分符合經驗智慧自身的纍積型規律之特徵的。其實這就是我們俗話說的「一人智短，二人智長」：你一個人的智慧總是有限的，如果後人再接上，二加一就等於三；後人的後人再接上，三加三就等於六，不斷地纍積，這樣就纍積出了經驗智慧。東方文化傳承制完全符合纍積型智慧的特點，因此，我是百分之百肯定東方式的文化傳統，即「纍積型傳統」，我們把這個纍積型傳統稱爲「傳承」。所以，我們的後人滿腦子想的就是如何把聖賢文化先保存下來。

自「五四」以後，由於受到西方文化的影響，我們最近幾代人身上也養成了一個特別討厭的毛病：愛否定前人。這個毛病很討厭，我們總是想著點子、想著辦法、換著角度來否定前人，總是有一股不可遏制的衝動要證明前人是錯的。而我們的古人是有一個不可遏制的、不可控制的習慣，總是想著辦法證明我們前人是對的、正確的。但是，自「五四」以後一直到現在，全部國人都養成了西方人那個討厭的毛病——總是想著點子證明父母是錯的、爺爺奶奶是錯的、前輩是錯的。我們想著辦法、換著花樣、變著角度，就是要達到這個目的，不達到這個目的決不罷休。因此我們持續執著地用了很多年的努力，一再一再地否定前人：這個角度否定不了，我們再換一個角度；這個方式否定不了，我們再換一種方式。反正最終一定要達到一個目的，就是要證明父母是錯的、師長是錯的、聖賢是錯的。

這個毛病一定要改，這個毛病是從西方學來的，在我們每個人身上都很嚴重：頑固地非要證明前人是錯的，不證明就不足以顯示我們的聰明。當我們證明了前輩是錯的，我們就有一種成就感，就找到了活著的意義和價值。這就是當代人沒有辦法談傳承的根本原因。而在「五四」之前，我們中國幾千年來走的是傳承之路，是盡最大的真誠、最大的努力來肯定和吸收前人的東西，來維護、深化、壯大前人的智慧，這是我們幾千年來學者以及普通人所做的事情，「五四」之後到現在的一百多年，情況就完全反過來了。以上就是關於傳承的問題。在東方纔能講傳承，在西方是不能講傳承的。

回到正文。所謂「晚而講易敦復齋」，就是李毓秀在晚年的時候講授易學，但他這個易學毫無疑問指的是義理派易學，也就是儒家易學，跟那個算命看相的半點兒關係也沒有。「聽者屨（jù）滿戶外」，就是前來聽講的學生很多，以至於房間裡擠滿了人，門外面都擺滿了鞋子。由此可見，這個李毓秀先生的學問、人品是多麼有魅力，他的魅力都大到房間裡擠滿了人，這也反映出他在當地的強大感召力。最後，李毓秀於雍正七年（1729）農曆八月二十四日去世。

這是他的一個簡介。簡介裡面有幾件關鍵的事情，我們講一講。

第一件事情是，「《弟子規》是李毓秀編譔而成」。什麼是「編譔」？「編譔」的意思是這不是他的原創。那誰是《弟子規》的原創？答：孔子纔是《弟子規》的原創。李毓秀先生衹是把以孔子爲代表的儒家先聖、先賢們講過的一些重要的話，給羅列到一起而生成了一篇文章，這種羅列的過程被稱爲「編譔」，不能叫「創作」，因爲它不是創作。李毓秀是以孔子的話爲主，以孟子、曾子等這些先聖們的話爲輔，將其搜集在一起，進行了一些梳理和編譔。因此，這個《弟子規》的作者，嚴格地講不是李毓秀。應該說《弟子規》的編譔者是李毓秀，這樣表述才準確。那麼作者是誰？答：孔子。因爲這裡面大量引用的是孔子的話，還有部分是孔子之外的儒家聖人的話，像曾子、像孟子等這樣一些聖賢的話。

也就是說，我們學《弟子規》，實際上是在學以孔子爲代表的先聖、先賢們的教導，不是在學李毓秀的教導。李毓秀沒有教導我們，他衹是把這些教導重新編排了一番，使之變得更加朗朗上口、更加通俗易懂，僅此而已。這是第一件事情，需要說一下。

第二件事情是，簡介說「這本不起眼的《弟子規》」，這樣表述是不準確的，《弟子規》相當起眼，不是「不起眼」。因爲李毓秀先生是清朝前期人，他的《弟子規》編譔完以後，就迅速傳遍大江南北，所以它是當時的一部流行書。而且它是在短短的二三十年之內，就傳遍中國所有的大街小巷，就類似於最近幾十年的《平凡的世界》《白鹿原》這樣的流行小說，中國讀書人的書櫃上是人手一本。《弟子規》就是當年的流行書，它甚至是比現在的什麼《平凡的世界》呀、什麼《白鹿原》呀等等，還要流行得多的一本書，它是所有中國讀書人家裡的必備之書。所以，它不是一部不起眼的什麼小書，它相當起眼、相當流行，而且流行到了所有人的家裡，衹要你是個讀書人，它就是你的必備之書。這是從數量上講它的起眼之處。若是從區域上講，全中國，乃至日本、韓國等東亞國家，尤其是中國，任何一個偏遠鄉村裡的一個秀才（讀書人）家裡都能找到《弟子規》。因此《弟子規》流傳的面十分廣，廣到什麼程度呢？廣到哪裡有中國文化，哪裡就有《弟子規》，不論城鄉，不論偏遠與否，都有《弟子規》。這是需要講一下的，就是說，它不是不起眼的書，它是一部一直流行著的書。

到了「五四」以後，《弟子規》就隨著整個儒家的沒落——再廣一點講，就是隨著整個儒佛道爲代表的中國傳統文化的沒落，而被西方文化邊緣化。就是說，西方文化成了中國文化的主流，以致於中國文化被邊緣化、非中心化，《弟子規》也隨之被邊緣化、非中心化。這一邊緣化就是一百來年，因爲從「五四」前後就開始了邊緣化，到現在就是一百年左右的時間。

不過，在《弟子規》沒落的這一百年期間，它有一次小小的復興。這一次小小的復興就發生在距今二十年前到十年前，中間有個十來年的時間，《弟子規》又一次回到了國人的視野中，又一次在大街小巷、大江南北被廣泛流傳著、講說著。這一次的講說潮是伴隨著國學熱的崛起而崛起的。但是，它似乎又跟普通的國學熱不同。這一次《弟子規》的崛起，既是伴隨著國學熱一起崛起，但是它又有自己獨特的發展軌跡和特色，這就是它的不同。我們對這個不同做一下簡單的歸納：

第一個不同，是從形式的角度來講，就是《弟子規》是作爲獨立的一本書被講說的。它獨立於國學熱之外，沒有和儒家「四書五經」、道家經典、佛家經典等一起被講說，《弟子規》始終是單獨被講說的。這是在弘傳過程中形式上的不同。

第二個不同，是從參與主體的角度來講，就是這一次《弟子規》熱的參與主體不是學者，而是企業家。它是在企業中流傳的，講說者、弘揚者、熱愛者、傳承者都是大大小小的企業主，不是知識分子，更不是國學家。雖然也有國學家講《弟子規》，但是爲數畢竟少，還是企業家作爲《弟子規》參與者的核心主體，這是第二個差別。

第三個不同，是從動機和目的的角度來講，就是這一次持續了十來年的《弟子規》熱，其目的不是作爲國學復興的一部分，來復興以儒佛道爲代表的整個聖學，而讓國人重新認識聖學、走進聖學、成爲聖賢，它不是這個目的。它的目的非常直接而簡單，就是通過《弟子規》，讓自己的企業辦得更好。因爲他們是企業家、企業主，所以目的非常明確：我有一個廠子，裡面有三百名員工，我學習《弟子規》、講說《弟子規》、傳播《弟子規》，是想讓我這個廠子裡的三百名員工在思想上更統一，讓我這個廠子更賺錢。所以，講說《弟子規》的主要場所和对象，是企業家們自己的公司、工廠及其員工、工人。這些企業家們是盡量少地在社會上傳播，他們的傳播对象局限於自己公司裡、廠子裡的員工，他們是想通過《弟子規》的學習，讓廠子裡的員工更懂規矩、更和諧、更少矛盾、更勤奮地工作，最後達到讓工廠興旺發達、多多發財之目的。所以，他們這個目的是很明確的，不是說自己這個傳播者與被傳播者，要通過《弟子規》等的學習和傳播，達到讓中國的文化風氣爲之一變，讓中國每個人都去追求內聖外王，最終成爲大家仰慕的聖賢，他們不是這個目的。

他們的目的就是讓自己的公司或者廠子更和諧、多賺錢、多發展，就是這麼個簡單的想法。這是動機和目的上的不同。

第四個不同，是從傳播方式的角度來講，就是《弟子規》在傳播方式上也有問題，什麼問題呢？其實我一直想找個詞來形容，但是找不到準確的詞。那麼，我只好在找不到準確的詞的情況下，臨時抓一個詞，也不知道抓得准不准，就是說，他們把《弟子規》嚴重宗教化了。他們在傳播《弟子規》的過程中，瀰漫著一種難以言喻的宗教情感，把《弟子規》視爲類似於《地藏經》一樣的宗教式經典，用一種宗教徒式的語氣和態度，在傳播、講說著《弟子規》。

通俗地講，就是這種傳播不太正常，神神叨叨的！你講《弟子規》就正兒八經地講，是吧？那講學當然要正兒八經了，但他不是正兒八經地講，他是挺神叨地講，他那個眼神、表情、語氣都不正常。他是怎麼不正常的呢？比如說，他哭哭啼啼地講，哎呀，他先上台，什麼事不幹，先對底下的聽眾說：「你們坐等一會兒，先讓我哭一會兒，爲什麼我要哭呢？因爲《弟子規》太好了，我要感動一番，這個《弟子規》怎麼這麼偉大呀？」說完他就開始哭了，哭著哭著，好不容易哭完了，終於開始講《弟子規》了，講著講著，又來了：「稍等，我再哭一會兒，這個《弟子規》講得太好了，怎麼那麼好呢？」他又開始哭一番，就是他不正常。你講課就只管講唄，哭什麼呀？他說：「我太感動了，不哭不行。」就是他用一種非常類似於宗教徒的方式來講《弟子規》，與此同時，他對「傳承」二字理解得似乎也有偏頗。

「傳承」不是說絕對不準許否定前人的東西，它不是這樣的。傳承是一種態度，不是一種技術。我們古人對前人的東西進行適當修改，這樣的事情多的是，與時俱進的事情多的是。我們尊重前人，不代表我們就要死在前人身上，一點兒也不能創新、一點兒也不能與時俱進，不是的！正好相反，我們尊重前人的一個重要方式，就是發展他的學問，怎麼發展？與時俱進。我們創造性地發展我們師長的學問，這是尊敬師長的一個重要方式。我們實在太尊重師長了，但怎麼表達我們的尊重呢？有很多種方式，其中一個方式就是我們要與時俱進地發展我們師長的學問。所以傳承不是只對上負責，傳承也要對下負責，是雙向負責的。換個角度說，傳承不是只對過去負責，傳承更要對未來負責。所以，傳承是一個貫穿過去、現在和未來的完整歷史鏈的過程。這不是我們普通意義上所理解的，只對過去負責，不對未來負責，說這叫「傳承」。不是的！傳承是既對過去負責，又對未來負責；既對在上的聖賢負責，也對在下的子孫後代負責：同時兼顧兩者，而把自己視爲過去到未來的中間一個非常重要的環節、鏈條，這才叫「傳承」，或者說這是對「傳承」二字最正確的、最合乎本意的理解。

但是，之前的十來年，全國刮起的這個《弟子規》熱潮中的主要參與者，對「傳承」二字認識得不夠透徹，具體表現爲只對上負責、不對下負責，只對過去負責、不對未來負責，就是沒有做到與時俱進，對前人的態度衹是一種變態式的宗教徒對教主式的頂禮膜拜。尊敬跟膜拜是完全不同的兩件事，我們要的是對前人最起碼的敬重，而不是無原則的膜拜。但是，可能他們沒有認清尊敬與膜拜之間天壤之別的差異，因而把尊敬變質爲膜拜，無原則、無條件地帶有某種癲狂式的、像精神病發作了似的膜拜，引起了很多知識分子的反感。知識分子覺得學問不是那樣講的，學問不是那種歇斯底里式的膜拜。歇斯底里不是講學問，學問是要心平氣和地講的。但是這些人簡直就是膜拜式地在講《弟子規》，把自己變成一個狂熱的、瘋狂的宗教徒，搞得那個聲調、語氣都和正常人不一樣，你就感覺到台上那個講《弟子規》的人，女的就像個巫婆似的，男的就像個神漢似的，因爲他們的神態不正常。

由於上述這些問題，導致二十年前掀起的《弟子規》熱，前後持續了十年左右就消失了。這個熱潮很突然地就起來了，也很突然地就消失了，現在再也沒有了，社會上再也見不到以企業主爲核心的這一群帶有癲

狂色彩的宗教徒式的人在傳播《弟子規》了，就是《弟子規》熱正式退出了歷史舞台。它退出歷史舞台有多久了呢？也將近十年了。

十年以後的今天，我們要避免用十年前那個莫名其妙的《弟子規》熱的傳播方式來講解，我們盡可能地回歸知性、回歸常態來講解《弟子規》。

這就是《弟子規》從清朝初年誕生一直到現在，三百年曆史的一個簡單回顧。它一誕生，很快就在短短的二三十年之內流傳到全國，成爲所有讀書人書架上的必備之書、必學之書，以及童蒙必讀之書。「五四」以後，它也隨著中國文化的被邊緣化而一起被邊緣化，沉入歷史之中，再也無人問津。自那以後，絕大多數的讀書人連它的名字都沒有聽說，就不知道這個世上還有這麼一本叫《弟子規》的膾炙人口的書，或曰聖賢教化的合集。

十年前，我們中國莫名其妙地掀起了一股《弟子規》熱，它在部分地區還是蠻熱的。我那個時候剛從印度回國，就聽到了很多關於《弟子規》熱的故事。那個時候，他們經常舉辦十萬人的聚會，每到一個地方，就把那個地方最大的體育館給包下來，有多少人算多少人：如果這個體育館能容五萬人，那就能來五萬人；若是能裝十萬人，那就能來十萬人。我聽到過多次十萬人聚會學《弟子規》的消息，場面很是宏大。在這個場面上，一群類似於巫婆和神漢的人，你方唱罷我登場，輪番講解著《弟子規》。下面的聽眾也像那個巫婆、神漢似的，氣氛是無比熱烈，猛一看可像邪教教主在鼓動他的邪教信徒的那種場面。台上的人哭完了，台下的人就開始哭。哇！你想十萬人一起哭，是一個多麼宏大的場面！而且這十萬人還哭得一塌糊塗。這應該要申請那個吉尼斯世界紀錄，名字就叫「十萬人共哭《弟子規》」，肯定能打破吉尼斯世界共哭紀錄。十萬人哭完了繼續講《弟子規》，就是這樣一種場景。

當時也有人鼓動我說：「你不是也會講《弟子規》嗎？你也趕緊參加進去，跟他們一起講多好，這是一個獲得名利很快捷的方式。」因爲我剛回國的時候（指 2012 年那個時候）要名無名、要利無利，正是鑽破腦殼想著要出名的時候。當時大報、小報、電視台都報道《弟子規》，所以他們就鼓動說：「你要出名的這個機會不是來了嗎？趕緊加入講說《弟子規》的行列中，一旦加入其中，你將會以火箭般的速度，幾乎一夜之間就會出名。爲什麼？因爲你衹要講《弟子規》，肯定也會登報，或者上電視台，記者也來採訪你，那你不就出名了嗎？」我經過一番思考以後，決定不參加他們這個全國游講《弟子規》的活動。他們是游著講的——這個城市講完了，下個月到下個城市接著講，他們這樣游著講了好幾年呢。我說我不參加，爲什麼？因爲他們的理念和我不同，就像這個李毓秀先生說當時的社會和他格格不入那樣：「初亦有意制舉業，顧所爲皆求以發明聖諦，而於時下場屋中物，多格格不相入。」

我發現我那個時候的心態也挺像當年李毓秀這個編譔者的，就是說，這些人跟我是兩路人，我們吃不到一個鍋裡去，所以他們走他們的陽關道，我走我的獨木橋。當他們都不再講《弟子規》了，當他們那個「癲癇病」都結束的時候，今天我才開始講。這就是我的風格。他們都不講了吧？他們那個抽瘋的勁兒都過了吧？過了我就開始講了，就是十年以後的今天，大家都不講了，我就開始講了，我們要完全換一種風格、換一種方式來講。

所以，我很難概括上一次的《弟子規》熱是一種什麼樣子。你說它完全是宗教吧，它又不是；你說它不是宗教吧，它又搞得裝神弄鬼的樣子：我衹能把它叫作「准宗教」，或者叫作「強烈的宗教化傾向」。而我的宗旨恰好就是「去三化」，「去三化」的第一化就是「去宗教化」，所以我的講授是沒有任何宗教色彩的。再說了，我們儒家本來就不是宗教，「去宗教化」重點也是對佛教與道教而言，對儒家談「去宗教化」是多餘的，因爲它就沒有宗教化過，它就不是宗教。我們把一個不是宗教的學派——儒家衹是一個學派、衹是一個流派，硬是搞成了一個宗派、教派，這本身就有問題。這是在害儒家，不是在弘揚儒家。弘揚儒家應該反

過來，把本來的宗教的氣氛、宗教的東西都去掉，使它由宗派、教派變成學派，這纔有助於它的發展。而我們起點就搞錯了，它明明不是一個宗派，而是一個學派，我們卻硬是給它罩上宗教的色彩，即罩上神神秘秘的、裝神弄鬼的色彩，就像跳大神一樣。你講學就講學，你跳什麼神嘛，你哭什麼嘛。再說你實在是感動了，偶爾哭一下，意思一下就行了，好傢伙，每次上台都先哭一下，有這麼講學的嗎？有這麼做事的嗎？反正我長這麼大，可能是我見識淺薄，就沒見過這麼講學的：上台之前先哭一番，然後接著再講，講的過程中又哭一番，然後接著再講。這種講法反正我學不來，這完全違背了一個學者該有的樣子，也違背了《弟子規》本身。《弟子規》是讓我們變成一個靈魂上的君子、人格上的君子，而不是變成一個神神叨叨、裝神弄鬼的神漢、巫婆，它不是讓我們變成這樣的人的，它是讓我們變成一個理性的人，而不是變成一個上台之前先哭一番的人，這叫什麼？這應該不是《弟子規》所期望的我們的樣子吧。關於《弟子規》熱就說到這裡。

第三件事情是，簡介提到《弟子規》「成爲婦孺皆知、歷久彌新的修身讀本」，這句話要講一下。「婦孺皆知、歷久彌新」，這個意思我們剛纔已經講了。從《弟子規》這部著作誕生開始，在短短的二三十年內，它就流傳到全國所有的角落，乃至於朝鮮、日本等國都很流傳。這裡更主要的是「修身讀本」這個詞，我們重點說一下。

在《大學》（「四書」之一）這部書裡，給出了一個儒家的修學次第，這個修學次第就是《大學》開頭所闡明的：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」《大學》誕生之後，大約過了一兩百年，又誕生了一個道家的真人，叫莊子（約前 369—前 286）。莊子這個真人不僅喜歡談他的精神導師老子的《道德經》裡的思想，他也愛談儒家思想，但他是從道家角度來談儒家的，不是從儒家角度來談儒家的，這是他和儒者談儒家的差異。和他同時代的孟子（約前 372—前 289，或前 385—前 304），就顯然是從儒家角度來談儒家。而莊子呢，是從道家角度來談儒家，有些地方談得還蠻精彩，還有新的發明。他到底有哪些新的發明？我們今天就不做過多的展開了。要是展開來講，那十天、二十天都講不完。因此，我們不展開說，我們只說他對儒家修學這個規模、架構，所給出的四個字的總結。這四個字的總結十分到位，後來連儒家自己都佩服莊子的總結，把他這個總結反覆引用，這個總結就四個字：「內聖外王」[①]。所以「內聖外王」這四個字不是儒家說的，而是道家的莊子對儒家的修學規模和架構進行了濃縮的概括，他就將其概括爲內聖和外王，合在一起叫「內聖外王」。

那麼，「內聖外王」這個話是莊子說的，這個意思是否也是莊子原創的呢？不是。「內聖外王」的意思在儒家自己的著作中已經表述得很清楚了，就是《大學》中的第一句話：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」「在明明德」就是莊子所說的「內聖」，「在親民」就是莊子所說的「外王」。也就是說，「明明德」與「內聖」這個詞完全是一個意思，「親民」與「外王」這個詞完全是一個意思。因此，「在明明德，在親民」這兩句話就是莊子「內聖外王」的源頭，莊子「內聖外王」這四個字的評語就來自《大學》。爲什麼說它來自《大學》，而不是《大學》來自莊子的評語呢？這是從時間上來判斷的，因爲莊子晚於《大學》一兩百年，衹能是後人源於前人，不可能是前人源於後人，前人源於後人是說不通的。因此我們斷言：莊子「內聖外王」四個字的評語來源於《大學》的「在明明德，在親民」。

那麼，《大學》繼「在明明德，在親民」之後，就是「止於至善」。「止於至善」是什麼意思呢？它是針對「內聖外王」，也就是「明明德」和「親民」，而給出的一個標準。這個標準是什麼呢？就是做到極致，「止於至善」的意思就是做到極致。把什麼做到極致？把「明明德」做到極致，把「親民」也做到極致。「止於至善」就是這麼個意思，就是把內聖做到極致，把外王也做到極致。不做到極致行不行？不行，不做到極致不是儒家的精神，不是《大學》《中庸》的精神。反之，做到了極致，纔是聖者的精神、儒家的精神、《大

① 《莊子・雜篇・天下》：「天下大亂，賢聖不明，道德不一，天下多得一察焉以自好。……是故內聖外王之道，暗而不明，鬱而不發，天下之人各爲其所欲焉以自爲方。」方勇譯註：《莊子》，中華書局 2010 年版，第 568 頁。

學》《中庸》的精神。這就叫「止於至善」，把它翻譯成現在的話說，就是達到極致後方止。衹要一天沒有達到極致，我們的腳步就不能停止，就要繼續奮鬥、繼續努力。在哪個方向上奮鬥和努力呢？兩個方向：一是內聖，二是外王。我們要在這兩個方向上不斷地奮鬥，奮鬥到極致、圓滿而後已。這就是《大學》「在明明德，在親民，在止於至善」的含義。

我們再回來說內聖和外王，也就是「明明德」與「親民」。「明明德」是內聖，「明德」就是心性的別名，「明明德」就是彰顯心性、明白心性、完善心性、成長心性，最後到圓滿心性的過程，這個過程簡稱爲「內聖」的過程。那麼，什麼叫「外王」呢？就是我們對外在的事功有所創造。事業與功德，簡稱爲「事功」。我們要創造一些事業、創造一些功德出來，這些事功也要做到極致和圓滿，這叫「外王」。

《大學》本身又把內聖和外王各分爲四個次第，內聖的次第是格物、致知、誠意、正心，簡稱「格致誠正」。「格致誠正」是四個次第，就是四個步驟。什麼步驟？就是喚醒心性、覺醒心性的四個步驟。由喚醒心性到圓滿心性的這個過程，可分爲四個階段，《大學》又分別給每一個階段起了一個名字：第一個階段叫「格物」，第二個階段叫「致知」，第三個階段叫「誠意」，第四個階段叫「正心」，簡稱「格致誠正」四個階段。到「正」的階段就已經圓滿了。「格物」是開始，中間經過「致知」「誠意」，到最後的圓滿狀態也就是「正心」狀態，就完成了由喚醒心性到圓滿心性的全過程，這叫「內聖四次第」。

外王無巧不巧也是四次第，這四次第在《大學》裡面很清楚地表述了出來，叫作「修身」「齊家」「治國」「平天下」，簡稱爲「修齊治平」。「修身」是外王的起點，「平天下」是外王的終點，中間經過「齊家」和「治國」這兩個過程，最終達到「平天下」。

我們簡單地解釋一下外王四次第。什麼叫「修身」？「修身」就是修正自己的身心，使自己所有的言談舉止越來越聖賢化、君子化、高雅化、利他化，我們就由一個自私利己的我，逐漸逐漸地變成一個利他利眾的我。這是需要一番修正的，它不是天生的，那麼這個修正的過程就叫「修身」。因爲我們的存在是社會性存在，如此，我們就與他人、與周圍的人有了關聯，這個關聯在《大學》裡面叫「絜（xié）矩之道」。什麼叫「絜矩之道」？處理好自己與上下左右前後的關係，就叫「絜矩之道」（更加詳細之介紹，參見潘麟《〈大學〉廣義》）。簡單地說，就是我們作爲一棵樹，生長在一片森林中，我們的周圍都是樹，我們不僅是個體，還是整體，我們不僅要對自己負責，還要對周圍負責，因爲人與人之間是相互影響的。影響又可以分爲兩種：一種是好影響，一種是壞影響。這裡面就存在一個選擇問題：我們是要成爲一個對他人有好作用、好影響的人呢？還是要做一個對他人有壞作用、壞影響的人呢？如果是一個壞作用、壞影響的人，那我們就是害群之馬；如果是一個好作用、好影響的人，那我們就是一個君子，就是一個好人。「修身」就是要把我們身上對他人有壞作用、壞影響的東西，全部轉化爲好影響、好作用的東西的這麼一個過程。那麼「修身」達到一定程度以後，是不是就結束了呢？《大學》說不是，它衹是外王四階段的第一階段，「修身」做好以後，下面還有三個階段等著我們，第二個階段就是要「齊家」。

過去的家跟現在的家不一樣。計劃生育以後，我們就是三口之家；而過去的家是大家族，最大的一個家族都能有幾百人，小的也有二三十口人，總之它是個大家族，而且這個大家族還有很多是外人，什麼意思呢？比如說女婿就是外人，因爲他是外姓，不是咱家的姓。如果我們姓張，那么女婿不可能姓張（這是指一般情況，個別特殊情況除外），女婿是姓王、姓馬，總之他是外姓，因爲和我們的女兒結婚，才跟我們這個家有了關聯或關係。再比如說媳婦，如果我們家的兒子長大了，娶了一個媳婦，那這個媳婦進門以後，就是外人。因爲她是從周圍的村子嫁過來的，她也是外姓，是在別的家庭長大的，因爲婚姻的緣故，她纔來到我們家，成了我們家的媳婦。在嫁過來之前，她對我們全家人來說就是一個陌生人，我們全家人都不知道這個世上還有一個姓馬的姑娘或是姓王的姑娘，所以說她是個陌生人。這樣的一個家族，是由很多本家人以及其他姓氏

的女婿和媳婦等組成的，它完全是一個小社會。這個家族大了，就像林子大了什麼鳥都有一樣，什麼想法、什麼思想、什麼生活習慣、什麼好人壞人都有。

我如何才能對這個家發揮正面的作用、正面的影響、正面的貢獻？從一個念頭開始，這個念頭叫責任和義務。隨著年齡的長大，到了某一天以後，我漸漸地生起了一個念頭，什麼念頭呢？就是我不能像小孩子一樣天真無邪地只知道吃、睡、玩，這樣不可以，因爲我現在長大了。「長大了」是什麼意思呢？就是我對這個家族有了責任感和義務感，而且這個責任感和義務感越來越強烈，強烈到不能自已，就是我一定要做一點兒什麼，讓我這個家族更加和諧、更加統一、更加凝固、更加持久、更加興旺發達、更加健康，希望我這個家族所有人都身體健康、心靈健康、精神健康，我還要給他們提供一個正確美好的未來和人生，這都是我的責任範圍、義務範圍，我要爲這些事情晝夜不息地去奮鬥、去努力。有了念頭之後，再付諸行動，經過若干年的奮鬥和努力，終於實現了我的願望。我這個家族越來越團結、越來越和諧、越來越友善、越來越充滿了溫馨和友愛，哎呀，真是父慈子孝、兄弟和睦、一團和氣。此外，我這個家族中所有的人都找到了人生的方向，都找到了活著的價值與意義，都爲了去探索、去實現人生的價值和目標而去努力、去奮鬥、去學習，一派欣欣向榮的氣象。這個過程就叫「齊家」。

那麼，「齊家」完成以後還不行，因爲我們的外王之路還沒走完，還要接著往下走，到了第三個階段叫「治國」。什麼叫「治國」？「治國」不是要當皇帝，不要把「治國」理解成，我要把那個皇帝拉下馬，然後我去當皇帝，不是這個意思。衹有當皇帝才叫治國，是對治國的嚴重誤解。治國，通俗地講，就是參與到民族、國家、社會、時代之中，爲民族、國家、社會、時代做出他人不可取代的貢獻。它與你有沒有權力、當不當皇帝沒有半點兒關係。它同樣是起源於一個意識的覺醒，什麼意識？就是從某一天開始，突然發現我對這個生我養我的祖國、民族（如果我是漢族人，那就是對我這個華夏民族）、社會，得做點兒什麼。我對它負有責任和義務，我不能獨善其身，我視獨善其身爲羞恥，從此生起一股不可遏制的熱情，這股熱情又化爲責任和義務。這個責任和義務，就是我必須爲我的祖國做一點兒什麼，必須爲我的民族做一點兒什麼，必須爲我所生活的這個社會、這個群體做一點兒什麼。不做不行，因爲我內在的這股熱情、這股責任讓我寢食難安，它驅動著我必須做一點兒事。

但做一點兒什麼呢？突然發現：我願望是有了、熱情是有了，但是沒有工具，具體講就是我什麼都不會。這個時候我就發現了工具的重要性。我至少要學會一個能夠爲祖國、爲民族、爲社會做貢獻的技術和本事，這樣才可以。經過一番反省和對自己的再認識，我得出一個結論：我適合當作家，那就從作家下手；或我適合當畫家，那就從畫家下手；或我適合當一個體育健將，那就從體育項目入手。總之，經過對自己的一番反省、省察，我找到了自己擅長的一個或一類技藝，就開始對自己擅長的這一個或一類技藝進行鍛煉。

具體地講，如果發現自己多多少少有一點兒當畫家的天賦，那從現在開始，拜師學習，好好地畫畫。經過一段時間的努力，最後，我終於成爲一個很傑出的畫家。好，我就用我這個傑出的繪畫技術，畫出一幅一幅的畫來，爲我們民族的文明文化添光加彩。我就在這個添光加彩的過程中實現了我對祖國的責任、對社會的義務、對文明文化和歷史的使命。我就畫好它，進一步地畫好它，不斷地畫好它，最後我成爲一個越來越合格、越來越傑出的畫家。我是以繪畫這種方式報效祖國、報效社會、報效歷史的。其他行業都以此類推。如果我發現自己是一個體育健將，也很好啊，那我就訓練跑步、舉重、乒乓球等體育項目。最後，我成爲跑步上的傑出者，跑出了非常優秀的成績，我以體育報國、以體育愛國，以體育這種形式來表達我對祖國的熱愛、對民族的貢獻。總之，我們要掌握一個到若干個報效祖國的技術和途徑，我們不可能憑空報效祖國。

反過來說，一個對祖國、對民族、對我們整個華夏文明切實地生起責任感與義務感的人，一定會進行一番痛徹、仔細地反省，找到自己的優點所在，並對自己的這些優點進行深挖、發掘，讓自己掌握一門越來越

傑出的技藝。接下來就用這一門越來越傑出的技藝，來實現對祖國、對社會的貢獻，來完成對祖國、對社會的責任和義務。他一定會這樣。凡是不發現、不挖掘自己的潛能和特點，或者知道了自己的潛能和特點而不用心、不投入、不持續地培養，不把自己的潛能和特點培養得越來越傑出的人，一定是一個不愛國的人。反之，一個真正愛國、愛民族的人，一定會自覺地反省自己，尋找自己身上的優點，並培養之。在培養的過程中肯定要吃一些苦啦，但是吃苦就吃苦，根本就不把它放在心上，無論吃多大的苦，他都會甘之如飴，且成功地克服之。將這些苦克服以後，他逐漸逐漸地就把自己培養成一個傑出的人。之後，再拿這個技藝去報效祖國、奉獻社會。

這與功利、錢財沒有關係，就是一種熱情，就是一種責任和義務。這個責任和義務，在儒家就用兩個字來概括：「治國」。首先要切實生起愛國、治國之心，然後付諸行動，直到圓滿。

做到這一步還沒有把外王之路走完，還沒有做到極致，還要接著往下走，到了第四階段就叫「平天下」。什麼叫「平天下」？就是爲整個人類盡到自己的責任和義務，這個時候已經不限於國家、不限於民族了，而是對別的國家、別的民族在內的整個人類都生起了責任感和義務感。此時超越了政治界限，超越了宗教界限，超越了文化、歷史、習俗界限，超越了膚色、語言界限，總之超越了一切界限，把所有人視爲平等的、同等重要的人類，爲他們做一些事情，這叫「平天下」。

所以，「平天下」不是平定天下。不是騎在馬上拿把大刀「哇哇哇」地打殺，要把這個國家幹倒，把它統一爲中國的一個省，接著又拿著大刀「哇哇哇」地打殺，又把那個國家打下來統一到中國，使之成爲中國的另一個省。「平天下」不是這個意思，使用武力平定天下是對「平天下」這三個字的嚴重誤解。這個「平」不是武平，這個「平」是文平。所謂「文平」，就是用文明化成天下，是用智慧照亮天下，是用道德感染天下。「文明化成」簡稱「文化」，就是用偉大的聖賢文明，去照亮所有需要照亮的人，讓他們從習氣、無明、野蠻和獸性中覺醒出來，這個過程叫「平天下」。我們姑且把它簡稱爲「文平」，它不是「武平」。

孔子是文人，不是武人。孔子從來不提倡以武力征服天下，儘管孔子的武藝很高[①]。他是一個武術大師，善於騎射，善於駕馭烈馬所拉的戰車（這匹馬不是普通馬，而是烈馬、戰馬，戰馬所拉的車叫「戰車」）。要知道，戰車十分難以駕馭，非得有極爲高超的技術才可以。如果將駕馭普通的馬所拉的車，比喻爲開小汽車，那麼駕馭烈馬所拉的車，就相當於開飛機，兩者就是飛機駕駛員和汽車駕駛員之間的差異。而孔子就好比是飛機駕駛員，哪怕十分暴烈的戰馬所拉的馬車，他都能非常嫻熟地駕馭。不僅如此，還有舞劍，孔子也很擅長，他身邊始終是有一柄長劍的，就是他舞劍舞得非常好。也就是說，孔子不僅文好，武也很好。就是因爲孔子太精通武藝了，故而得出一個結論：靠武力征服不了天下。所以這不是外行人說外行話，這是內行人說內行話。就是因爲他十分精通戰爭、精通武藝、精通武力，是一個武的內行者，最後才得出結論說，武這個東西呀，沒多大用處，不要崇尚暴力，暴力沒有用，解決不了問題。武的本質就是暴力，用暴力解決不了問題，暴力只會生出更多的暴力，暴力只會帶來混亂和破壞。

個人也好，社會也好，人類也好，所有的矛盾和衝突，從究竟上講，都非得用文來解決，而不是用武來解決。武解決問題的範圍極其有限、時間極其短暫，唯有文解決問題纔是長久地、徹底地、全面地解決。因此，孔子一直當文人，儘管他的武功很高，但是他不以武示人，就是不以武炫示於人，而是以文化民。在他的心目中，文的價值遠大於武的價值，文是武所無法企及的。因此，孔子留給世人的印象，一直是一個文質彬彬的人，而不是一個威風凜凜的人，即便孔子的武功是相當高的。

孔子崇文這個思想影響了我們中華民族幾千年，一直到現在。所以，中華民族本質上而言是一個尚文、尚和諧的民族，中華民族不尚衝突、不尚武。即使尚武，那也是迫不得已才尚武，衹要能用文解決的，絕不

① 《呂氏春秋・慎大》：「唯有道之主能持勝。孔子之勁，舉國門之關，而不肯以力聞。」〔戰國〕呂不韋著，陸玖譯註：《呂氏春秋》，中華書局 2011 年版，第 472 頁。

用武，因爲武解決問題十分膚淺、短暫而有限，而它的破壞力又是巨大的、難以遏制的、難以收拾的。因此，孔子提倡的是「文化天下」，即用文來教化、啟迪天下人。

那麼，沒有受過文化的地方，就是沒有受過聖賢教化的地方，稱之爲「化外之地」。所謂「化外之地」，就是聖賢的智慧、聖賢的教導、聖賢的光芒還沒有照耀到的地方。「化外之地」還有一些具體的別名，比如「蠻族」，「蠻族」和「化外之地」是同義詞。

「平天下」是平什麼？是把未化之地變成已化之地，是把野蠻之地變成文明之地。不斷地讓越來越遠的化外之人、化外之地，變成已化之人、已化之地或曰聖化之地，這個過程就叫「平天下」的過程。換言之，把他們從野蠻、蒙昧、黑暗中，拯救到文明、智慧、光明、覺醒中，這個過程叫作「平天下」，也就是文明化天、文明化地，簡稱爲「文化」。因此，我們儒家所說的「平天下」是以文平之，不是以武平之。即使帶一點兒武，那也是把武的地位、價值，限定在十分有限的範圍內，衹是把武平天下作爲文平天下的一個輔助手段。它的重心、核心還是放在文平天下上，以文化之，這就叫「平天下」。

我們現在做的事情也是「平天下」。爲什麼？因爲整個中國又進入了文化荒漠時代、蠻荒時代，也即聖學隱沒時代。我們現在要對國人再次進行聖學普及、國學教化。那麼這個聖學普及、國學教化的過程，就是「平天下」的過程。我們現在不用出國門「平天下」，因爲國人最需要「平天下」，就是說，現在要「平」的是國人，先把國人文明化成，即先對國人進行一番文明教化，這個過程就叫「文化普及」。哪天普及完了中國，尚有餘力，就再去平一平日本的天下、美國的天下。但現在還分身無術，還沒那麼多的時間和精力去平他們的天下，我們自己的天已經塌了，先把我們塌了的天平一平。現在舉國野蠻、舉國去聖賢化、舉國去文明化，舉國國民再次陷入了無法忍受的愚昧、無知、平庸、黑暗之中，故現在最急需的就是把我們這個已塌之天給平起來、給撐起來，下一步我們再考慮去非洲平平天、去歐洲平平天，但那是很久以後的事了，不是現在。此時此刻，我們全部國人連《弟子規》都沒有做到呢，連《弟子規》都沒有做好呢。我號稱是國學家的人，號稱是聖賢傳人的人，看了《弟子規》都那麼羞愧，咱還有什麼樣的心去平別人家的天下呀？先把自己的這片天給平了再說。「平天下」具體的表達就是「文化化成」或「文明化成」，即用文明、用文化來照亮自己的身心、覺醒自己的生命。

如果「平天下」圓滿了，也即「止於至善」了，外王就圓滿了。所以，外王的過程是「修齊治平」的過程。而「修齊治平」的起點是修身，因此《弟子規》就從修身開啟、開始我們的外王之道。《弟子規》裡面修身的內容最多；齊家的內容也有，但爲數較少；治國的內容也有，爲數更少；平天下的內容也有，爲數最少。《弟子規》最多的是涉及此時此刻的個人化的身心素養和規矩，因爲這是外王之道四次第中的起點、第一次第，因此要從修身開始。但是我們要認識到，儒家不是止於修身，而是起於修身，止於平天下。不要以爲《弟子規》只說修身，就錯誤地以爲整個儒家都是止於修身，不是這樣的。衹是《弟子規》的重心圍繞著修身，整個儒家並不只是圍繞著修身這一項，而是圍繞著「修齊治平」這四項而立言立教的。

現在又延伸出一個問題：內聖四次第和外王四次第，有沒有因果關係？這個問題必須正面回答，因爲它涉及儒家的根本問題，就是內聖和外王是不是可以分開？如果不能分開，那麼又將會是什麼樣子？我們現在就正面回答這個問題。先說結果：內聖和外王不能分開，而且是須臾不能分開。要想更好地實現外王，必須有一個很好的內聖；要想有一個很好的內聖，必須有一個很好的外王：這兩者互爲對方之前提。外王做得越好的人，往內走內聖四次第時，其喚醒心性、成長心性、圓滿心性也會越快、越好；反之，內聖做得越好的人，往外實現外王四次第時，其實現得最快、最徹底、最順利也最圓滿。如果沒有內聖爲前提去實現外王，外王就很難實現，即使勉強地實現一點兒，也會實現得亂七八糟、顛三倒四、缺胳膊少腿、困難重重等等，

總之是百般不順。因此，它們互爲對方之前提，而且是相互促進：外王做得越好，內聖就做得越好；內聖做得越好，外王就做得越好。同時，它們之間可以相互檢驗。

內在的「格致誠正」其實是一回事，統稱爲「聖」，就是心性從覺醒到圓滿的這個過程是一回事，衹是人爲地把這個過程區分出了四個階段而已，其實它是一個整體、一個連貫的事情。

那麼，怎麼證明我們此時此刻處在心性覺醒的哪個階段呢？有幾種方式，一種常見的方式就是參照聖賢經論，根據聖賢經論來明瞭我們此時處在內聖中的「格致誠正」的哪一階段。這是很有效的，爲什麼？因爲聖人是過來人，聖人對心性從覺醒到圓滿的所有過程皆瞭如指掌，並且他們把這個了如指掌的過程化爲了語言，傳遞給我們後人。因此，通過閱讀聖賢的著作，我們可以十分清楚、明白自己此時此刻處在哪一階段，以及下一階段要如何用功、如何實踐、如何奮鬥。這是第一種檢驗方式。

還有一種檢驗方式，就是通過反觀我們對外王中的「修齊治平」哪一階段產生了不可遏制的熱情，來判定我們的內聖也就是心性的覺醒，處在哪一階段。這是一一對應的：「格物」對應「修身」，「致知」對應「齊家」，「誠意」對應「治國」，「正心」對應「平天下」。如果我們對齊家生起了不可遏制的熱情，那就說明我們內聖的覺醒處於第二階段。所謂對「齊家生起了不可遏制的熱情」，就是我們對自己這個家庭、這個家族，對自己的兄弟姐妹、父母子女，生起了不可遏制的熱情，又從這個熱情中化出了不可遏制的責任與義務，即我們必須爲兄弟姐妹、父母子女做一些什麼，不做則寢食難安。必須做一些什麼，哪怕在做的過程中，我們被誤解、被曲解甚至是被辱罵，也在所不惜。爲什麼我們會生起對齊家的不可遏制的熱情？我們應該明白，那是因爲我們心性已經覺醒到了第二階段。它們是互爲因果的：因爲覺醒到了第二階段，所以對齊家生起了不可遏制的熱情與沖動；反過來說，對齊家生起了不可遏制的熱情與衝動，讓我們明白，我們心性的覺醒已經進入了第二階段。

其他階段的檢驗都以此類推。如果我們對文明化成天下之理想生起了不可遏制的熱情與衝動，並爲此生起了具體的責任與義務以及相應的行爲，那我們就明白了：我們內在心性的覺醒，已經進入了最後階段，就是正心階段，我們的心終於擺正了，終于歸上了正位。意思就是我們之前的心都在邪道上？是的，我們之前的心都是不同程度地在邪道上，不同程度地處於顛倒錯亂之中。當我們對化成天下生起責任、擔起義務、開始行動，並且經過一番奮鬥以後有了相當的收穫，在這個過程中，心就越來越正，生命就越來越正。正到什麼程度？正到接近圓滿、趨於成熟、達到終極的程度。

在這個過程中，強烈地伴隨而來的是終極關懷缺失癥的治癒。因爲終極關懷缺失癥就是由於心沒有擺正、心性沒有達到覺醒的圓滿，所伴隨而來的一些相伴終生的症狀。我們把這些症狀稱爲「終極關懷缺失癥」，像嚴重的空虛感、嚴重的昏暗感（感覺到自己的身心處在黑暗之中，沒有光亮、沒有光明）、嚴重的迷茫感等等。「嚴重的迷茫感」就是不知道活著的意義和價值是什麼，不知道我每天上班的意義和價值是什麼，甚至都不知道我爲什麼要結婚，結婚有什麼意義和價值？不知道。包括不知道爲什麼要生孩子，生孩子有什麼意義和價值？不知道。總之，我生起了強烈的無意義感、無價值感，也就是迷茫感。我感覺到活著很迷茫：結婚沒意思，不結婚也沒意思；生孩子沒意思，不生孩子也沒意思。反正就是幹什麼都沒意思，幹什麼都處於深度的迷茫之中。這都是終極關懷缺失癥的表現。這些表現要展開說的話就多了，我們的其他著作中都有詳細論述[①]，在這裡就不多說了。

那麼，怎樣治好終極關懷缺失癥？內聖達到正心這個階段，也就是內聖的終極階段、生命覺醒的終極階段、心性覺醒的終極階段，外王對應的是文明化成天下這個階段，終極關懷缺失癥就會隨之土崩瓦解，在我們的身心中消失。不然，它不會消失，它就像一條蟲子一樣，一天到晚地啃噬著我們的心靈，把我們啃得像

① 詳見《皇冠瑜伽》（黃山書社 2012 年版）、《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》（中央編譯出版社 2017 年版）等。

熱鍋上的螞蟻一樣，左右都不是。這種像熱鍋上的螞蟻一樣左不行、右不行、躺著不行、站著不行的現象，佛家稱之爲「熱惱」，就是像熱鍋上的螞蟻那樣煩惱不堪，簡稱「熱惱」或「煩惱」。「煩惱」是什麼東西呢？它實際上就是終極關懷缺失癥在過去的一個術語。我們現在稱之爲「終極關懷缺失癥」，但過去沒有這個詞，過去佛家就稱之爲「煩惱」。什麼叫「煩惱」？就是煩，寢食難安的煩：吃飽了煩，餓了也煩；沒睡好煩，睡好了也煩；今天出門穿個連衣裙煩，既然煩了明天就不穿連衣裙了，換種穿法，明天穿條褲子出門，但發現穿褲子更煩。這就叫「煩惱」，就是百爪撓心、怎樣都不對的那個狀態。

那個狀態實際上是什麼呢？就是終極關懷缺失癥。衹要終極關懷缺失癥一天沒治好，我們這種百爪撓心、怎樣都不對的煩惱狀態永不可能消失，只會越來越重。煩惱不會自行消失，衹有一種可能把它治癒：心性的覺醒。心性臻於、趨於圓滿，它就消失了，這是唯一的良藥，除此良藥之外，別無他法。

從這個角度講，也回答了現在人們最愛問也最常問的一個問題：我學《弟子規》有什麼用？我學孔孟、學聖賢、學聖學有什麼用？能讓我發財不？能讓我陞官不？能讓我獲得名利不？不能。要是不能陞官發財、不能獲取名利，我學它幹什麼？！我們經常會被這個問題問得啞口無言，甚至問到自己都懷疑人生：哎，對呀，爲什麼要學《弟子規》？我們活得好好的，爲什麼要學《弟子規》？哎，對呀，你這一問還真把我問住了，我爲什麼要學孔孟？

以後就告訴問這個問題的人：我們學《弟子規》、學孔孟、學聖賢，是爲了治療終極關懷缺失癥的。不學這些聖學，終極關懷缺失癥將永遠無法治癒。通俗地講，就是我們的煩惱永遠無法治癒，我們那種百爪撓心——非常強烈的失落感、空虛感、迷茫感、無價值感、無意義感永遠無法治癒，任何辦法都治癒不了。這個理由還不夠充足嗎？它已經足以讓我們拿出所有能拿出的熱情和勁頭，來追隨聖學、學好聖學、踐行聖學。終極關懷缺失癥就講到這裡。

回到主題，外王四次第「修齊治平」和內聖四次第「格致誠正」，是一一對應關係。一個內在達到最後的正心階段的人，一定會自然、自覺地生起與之相對應的責任感與義務感，就是他必須爲「平天下」做一點兒什麼。不做行不行？不行。他有一股衝動、有一股熱情，這股衝動和熱情讓他寢食難安。必須去做點兒什麼，他纔能心平氣和；不做他就寢食難安、渾身難受，比死都難受。一旦做了，哇，他感到渾身都是勁兒，感到全身舒服，那一天愉快得不得了，幸福感滿滿；衹要不做，他就像一朵蔫了的花兒一樣，幹什麼都沒勁兒，連吃飯的勁兒都沒有，甚至都不想活了，因爲活著沒勁兒，一天到晚蔫蔫地沒精神，像被抽去了魂一樣。

爲什麼會出現這種現象？就是內聖和外王一一對應的關係導致的。如果我內在心性的覺醒沒有達到第四階段，就是正心階段，而迫於某種外在的原因，強行地被拉入這個「平天下」的領域中來，能不能把「平天下」做好？——首先聲明一下，這不是出於我的意願，我是上了「賊船」了，我是不小心「上當受騙」被人拉進來，非要搞什麼文化傳播，非要搞什麼聖學傳承，我對這玩意兒半點兒興趣也沒有，都煩死了。但不知道怎麼回事，我上了「賊船」了，我是被別人硬拉來、哄來、騙來的。如果這樣，你也做不好，你做起來一定是磕磕絆絆、紕漏百出、毛病百出。原因是什麼？就是沒有生起相應的熱情與衝動。因此，你是被一些外在的力量推到這裡來的，乃至是被哄騙到這裡來的，反正都是出於種種外在的原因進來的，這不是你的意願。你的意願是不想做這些事情的，你對這些事情是無感的、沒感情的、沒感覺的。即使進來以後，因爲無感而又不得不裝模作樣地做一做，那你也做不好，你做得很累、做得很彆扭。從內在感受上講，你很累、很彆扭、很不舒服，覺得哪哪都不對勁兒；從外在角度上說，這些事情你怎麼都做不好，在別人那裡是輕而易舉的事情，在你這裡簡直比登天都難，貌似很簡單的一件事情，你就是做不好。原因就是我們心性的覺醒與成長沒有達到與之對應的那一步，也就是說內在的覺醒不足以撐起與之相對應的外王，它們不匹配、錯位了。你內在的心性覺醒，此時還處在第一階段，但是你外在的言行卻要做「平天下」，也就是外王的最後一個階段的

事，你是做不好的，甚至起到了相反的作用，你越做越壞事。表面上你是在往好裡做，但結果一看還不如不做，所起到的是破壞作用、擾亂作用、污染作用。

爲什麼我們社會上出現一大批受到社會熱潮影響，而去普及國學的人，卻沒有把國學普及好？原因就是他們內在的覺醒與之不相匹配。他們的內在甚至還沒覺醒呢，連「格致誠正」的第一個環節——格物都沒有達到，完全處在心性的蒙昧和無明中，卻要做著「修齊治平」最後一個階段的事，就是「平天下」的事。我們把這種現象稱爲「小馬拉大車——拉不動」。你只是一匹剛生下來的小馬，自己都還沒站穩呢，就想拉一輛很大的車，你是拉不動的，你在拉的過程中一定會變形、會走樣的，結果就是既傷了車又傷了己。自己拉的是拉出了內傷，外在的車卻還沒拉動，或者是拉偏了，所以說既傷車又傷己。這就叫不能勝任工作，就是他內在的覺醒不能勝任他外在所對應的外王的工作。所以，僅有熱情是不夠的。就像十年前那些講《弟子規》的人，個個熱情滿滿，動不動就哭——如果他們沒熱情怎麼能哭呢，但都把《弟子規》講偏了。就是光有外在的衝動、光有外在的熱情是沒用的，必須有與之相匹配的心性覺醒才可以。

我們儒家始終把外王和內聖緊扣在一起講，所以儒家之偉大、儒家之神聖，哇，真是不可思議！在全人類的文明文化體系中，儒家「內聖外王」的這種格局、這種架構，我個人認爲是最好的，也是最科學的。但這個「科學」，要特別說明一下是生命科學，不是自然科學，也不是社會科學。它是生命科學，它最合乎生命之理、生命之道、生命之屬性，簡稱爲「最合乎科學」。這種架構、這種安排、這種開示、這種啟迪，別的學派也有，但是遠不及儒家。所以，儒家貌似是兩個方向——一個對外叫「外王」，一個對內叫「內聖」，實際上這就是一個方向的兩條道路、一個目的的兩條道路。所謂「一個方向」或「一個目的」，就是生命的圓滿覺醒，或者叫心性的圓滿覺醒；所謂「兩條道路」，即一條是外王之道，一條是內聖之道，表面上看是兩條道路，實則就是一條道路的兩種表現。

沒有外王的內聖是亂七八糟，沒有內聖的外王是虛偽做作。這種現象在社會上、歷史上大量存在。沒有內聖的外王就是虛偽做作，爲什麼？無論是修身、齊家，還是治國、平天下，若你沒有內在的真情實感，沒有內在心性的覺醒而帶來的不可遏制的自然、自覺生起的熱情與衝動，那麼你這樣的「修齊治平」就是裝模作樣的，就是假仁假義的，就是做給別人看的，就是虛偽的。衹有一種情況能夠避免這些虛偽和假模假樣，就是從內心中生起一種不可遏制的熱情與衝動：不這麼做不行，不這麼做我就寢食難安，渾身不自在、不舒服，一旦做了，哎呀，就好了，就舒服了，而且是太舒服了。這個時候你還會虛偽嗎？當然不會了。因爲你生起了最真的真誠、最熱的熱情，在這個最真的真誠、最熱的熱情之驅動下去修身，去做好衣食住行、言談舉止中的每一件事情，下苦功夫、大力氣修改一切對他人不利的、不好的、有害的東西，轉變爲對他人有利的、有好處的一面。那不這樣做行不行？不行啊，不這樣做我渾身難受啊，我不舒服啊；做了我就舒服了，啊，我幸福感滿滿！

這個「幸福感滿滿」又引申出一個詞兒，叫「求仁得仁」。什麼意思呢？這句話出自《論語》裡孔子的一句話：「求仁而得仁，又何怨？」[①]它有時候簡稱爲「求仁得仁」。意思就是，我努力地做利他的事情，努力地修正我之前不利於他人的言行，無論是言談還是舉止，衹要這裡面有不利於他人的、對他人有害的、給他人帶來不好的東西，我全部要下決心把它修正掉。但這個修正的過程肯定是很困難的，因爲人的習氣是很嚴重的。我要跟我很嚴重的習氣戰鬥，這個戰鬥過程是一個很痛苦的過程，是一個很麻煩的過程，是一個需要付出全部精神、熱情、耐心的過程。在這個過程中還會生出很多被別人誤解、被別人曲解的事情。我明明在做著利他的事情，但對方把它理解成我自私、好表現、自以爲是等等，反正就是種種誤解隨之而來。哎呀，當我聽到這個誤解時，我十分痛苦：我明明滿懷一腔熱血爲他好，但是怎麼會得到這樣的評語呢？我感到很

① 《論語・述而》：「冉有曰：『夫子爲衛君乎？』子貢曰：『諾，吾將問之。』入，曰：『伯夷、叔齊何人也？』曰：『古之賢人也。』曰：『怨乎？』曰：『求仁而得仁，又何怨？』出，曰：『夫子不爲也。』」楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 70 頁。

痛苦。

在痛苦的時候就有一個選擇問題：我是該繼續做下去？還是就此終止？孔子說：「當然是繼續做下去。」那你就反問孔子：「夫子呀，我繼續做下去的意義、價值何在呢？你看我做了這麼多，做得越多越被人誤解，做得越多越得到惡報，那我還有繼續做下去的意義嗎？」孔子說：「求仁而得仁，又何怨？」翻譯成現在的話說，就是在你做的過程中，你就已經得到了回報，你不應該在已經獲得了豐厚回報的基礎上再要回報，如果你再渴求什麼回報，就叫貪婪。

孔子表達的是什麼意思呢？他的意思就是：當你在做的過程中，你就已經收穫了幸福與快樂；若是不做，你就煩惱重重、百爪撓心，哎呀，實在是不能袖手旁觀，必須做一點兒什麼，一做就渾身舒服。這個渾身舒服、這個強大的快樂與幸福，就是你做好事、做好人的回報。做多久，你全身就舒服多久、幸福多久、快樂多久。這個舒服、快樂與幸福，和你做好事的時間是成正比的：你做多久它就會伴隨你多久。這個伴隨而來的舒服、快樂、幸福，就是你做好人、做好事的回報，還不夠嗎？

孔子就問我們：這還不夠嗎？你應該知足了，這很足夠了。如果你在這個基礎上還要別人的感謝、別人的理解、別人一輩子都要記住你，這就叫貪心。別人一不給你，你就不舒服，你就掉臉子，你還想停止，這就叫愚昧，所以你不僅貪心，而且還愚昧。你應該消除你的貪心和愚昧。這就是孔子的教導，就是你已經享受到了做好人好事的回報和幸福，在這個基礎上，你卻要求更多，要求不來，就怨天尤人。孔子說，錯不在對方，錯在你自己的貪心加愚昧，所以要改變的不是對方，而是你自己的貪心跟愚昧。這就叫「求仁而得仁，又何怨？」有時候簡稱爲「求仁得仁」。就是我們在做好人好事的同時，就已經享受到了做好人好事所帶來的幸福感、踏實感、有意義感、有價值感，這些快樂的體驗和感受就是收穫，而且是十分重要的收穫。

做好人好事，除了帶來強烈的持續不斷的幸福感、快樂感、有價值感、有意義感之外，還有一個更大的收穫——我們的心性會進一步地覺醒。這個收穫已經無法用金錢和世間的任何財富來比擬了。在《金剛經》中，釋迦牟尼說了一句和孔子完全一樣的話，是什麼話呢？他就說呀，我們心性覺醒的這個價值，是所有金錢財富所不能比擬的。就是佈滿三千大千世界的財富所帶來的收穫、價值，都遠不及我的心性又被喚醒了一點點所帶來的收穫、價值。哪怕我的心性只被喚醒了一點點，又往前邁進、成長了百分之一，那這百分之一的價值和意義，也是佈滿三千大千世界的財寶不可比擬的[①]。

釋迦牟尼所說的這個意思，和儒家完全一樣。孔子說，當我們做好人好事，成爲一個有品德的君子，在做的過程中，除了能夠換來幸福感、快樂感、有價值感、有意義感等這些當下的收穫之外，我們還有一個更深刻的收穫：有效地喚醒心性，有效地成長心性，做得越多就喚醒得越多，做得越多就成長得越多。隨著我們從修身躍升到齊家，心性就會由格物躍升到致知；再隨著我們由齊家躍升到治國，心性又會由致知躍升到誠意；再隨著我們由治國到平天下，心性又會由誠意躍升到正心：總之，內外是同步的，它們相互喚醒、相互促進、相互成長、相互作爲對方的前提。我們越往外成長，就是外王越成長和躍升，越會帶來內在心性的覺醒和成長。反之亦然，內在心性越覺醒和成長，越會帶來外在外王的躍升和成長——那樣的躍升纔是最真實的躍升、那樣的成長纔是最真實的成長。除此之外的外王躍升和成長都是虛偽的、虛假的，因爲那是出於不可告人的私心與目的而做事。

爲什麼我們中華民族幾千年來，特別是從漢武帝以後獨尊儒術？就是因爲儒家這個獨有的修學架構，或者叫聖學架構，是人類最好的架構：外王促進內聖，內聖促進外王；外王照亮內聖，內聖照亮外王；外王是以內聖爲前提，內聖是以外王爲基礎。這樣一個架構是後天設計的，還是先天本有的？這很重要。如果是後天設計的，那就是孔孟設計的；如果是先天本有的，那就不是孔孟設計的。實際上，這個架構是先天本有的，

① 《金剛經》第八品《依法出生分》：「『須菩提，於意云何？若人滿三千大千世界七寶，以用佈施，是人所得福德，寧爲多不？』須菩提言：『甚多，世尊！何以故？是福德，即非福德性，是故如來說福德多。』『若復有人，於此經中，受持乃至四句偈等，爲他人說，其福勝彼。』」

那孔孟起到了什麼作用呢？孔孟只起到了發明、發現的作用，而不是創造、製作的作用。

也就是說，這個架構不是孔孟他們主觀地、偏好地製作出來的，而是孔孟發現的。他們發現了人性與德性關係的這麼一個架構、這麼一個結構，並且把這個架構、結構作爲他們學問的基礎與核心傳遞了出去。就像現在的科學家發現了月亮的一些地表形態一樣：月亮上有個環形山、月亮上有個什麼等等。那衹是發現，不是發明，不是製作，不是科學家跑到月亮上去製作了一個月亮上的什麼環形山。同樣，「內聖外王」是孔孟的發現，他們發現了我們內在生命中有這麼一個結構，他們衹是把這個結構轉化爲語言傳遞給了我們，這一點很重要。

製作是後天的、人爲的，而發現是先天的、無爲的、本有的。「內聖外王」這種獨有的結構或者叫架構，是生命本有的、心性本有的、人生本有的、與生俱來的，不是孔子、孟子他們幾個聖賢在家裡面搗鼓搗鼓而製造出來的，就像製造一輛汽車一樣地製造出來，不是的。孔孟之道是天地不易之道，這些東西本來就在天地間，衹是孔孟代我們發現了而已，就像科學家代我們發現了月亮上有環形山那樣。孔孟是個代表，代表我們發現了我們生命中與生俱來的這些本有的東西，所以，孔孟之道是天地本有之道、生命本有之道。這個「道」，具體地說，就叫「內聖外王」之道，又叫「明明德，親民，止於至善」之道。

我們今天學習的修身讀本《弟子規》，不是後天人爲製作出來的，因爲它涉及修身，而修身又是外王的起點和有機組成部分。「外王」，或者更廣義講叫「內聖外王」，是先天的、無爲的、本有的，所以《弟子規》不是孔孟人爲制造出來的一個思想觀念，而是孔孟把他們對生命內在的規律、法則與結構發現以後，用特定的語言和術語表達了出來，若干年以後，有一個叫李毓秀的知識分子，又把孔孟說的這些教導進行了一番整理和歸納，就形成了《弟子規》。我們學習《弟子規》，實則就是學習「內聖外王」之道，學習「內聖外王」之道，實則就是學習生命先天本有的結構與屬性，實則就是學習生命科學。所以，學習《弟子規》屬於學習生命科學的有機組成部分。

《弟子規》的正文分爲八章：第一章爲「總敘」，第二章爲「入則孝」，第三章爲「出則弟（tì）」，第四章爲「謹」，第五章爲「信」，第六章爲「泛愛眾」，第七章爲「親仁」，第八章爲「行有餘力，則以學文」。接下來我們逐章學習。

第一章　總　敘

弟子規，聖人訓：首孝弟（tì），次謹信。
泛愛眾，而親仁。有餘力，則學文。

總敘

第一章的「總敘」有這麼幾句話，這幾句話出自《論語・學而》中孔子的一句話：「子曰：『弟子入則孝，出則弟，謹而信，泛愛眾，而親仁。行有餘力，則以學文。』」[①]「總敘」就相當於對《弟子規》全文做了一個總的概括。下面分別介紹這幾句話的含義。

弟子規，聖人訓。

「弟子」在這裡指的是少兒、初學者，「規」就是規矩、規定、規範。那麼，這個規矩、規定、規範又分爲兩類：一類是後天的規矩、規定、規範，一類是先天的規矩、規定、規範。

「先天」與「後天」是我們中國傳統聖學中一對十分重要的概念，此對概念關乎我們對每一句話和每一部經論的理解。也就是說，我們不管是學佛、學儒還是學道，無論是學其中的哪一部經論，乃至於經論中的哪一句話，都要弄清楚：這句話是建立在後天之上的，還是建立於先天之上的，它指的是後天還是先天？有一些是指先天，有一些是指後天，還有一些是同時指後天和先天。我們學習時要先弄清楚這一點，這是學習傳統文化的基本習慣。不像今天從西方傳來的著作，都是建立於後天之上的，都是作者在腦子裡憑空勾畫、想像出來的；東方的聖學，絕大多數都是在討論先天本有心性中的內涵。

「五四」以後，由於受到西方文化的影響，我們中國自己的學者被嚴重西化，再講我們東方學問的時候，總是有意無意間把先天之學講成後天之學，把先天的心性講成後天的意識，把先天的規律、法則講成後天的規律、法則，把先天的自律講成後天的他律。總之，我們習慣於把先天的東西講成後天的東西，把形而上的東西講成形而下的東西，這是很麻煩的一件事情。

這不是針對某一個人而言的，從廣義上講，中國人已經不能講中國學問達一百多年了，這是一件很讓人悲哀的事情。我們中國自己的學者，講不了自己本土的學問、自己傳統的學問。原因就是他們是被西方文化教育出來的，他們從小接受的是西式、西化的教育，滿腦子都是西方給他們的訓練和習慣。這些訓練和習慣，在很多地方是非常致命的，長此以往，將會導致中國文化的滅亡。這比用武力消滅中國文化更可怕！他們用的是文力來消滅中國文化，用的是一種潤物細無聲的方式來消滅中國文化，而消滅中國文化的主力軍就是中國學者，這是很麻煩的。

現在，社會上那些知名的學者，也就是中國大學裡的知名老師、知名教授，講中國的《道德經》，以及什麼「四書五經」、什麼佛經，全部是用西方式的概念、思維、習慣、模式來講解。衹要用西方那些概念、思維、習慣、模式來講解，沒有一個不講錯的。他們是以講《金剛經》的方式消滅《金剛經》、以講《六祖壇經》的方式消滅《六祖壇經》、以講《弟子規》的方式消滅《弟子規》，總之是講什麼就消滅什麼。有時候真想給他們點炷香，求求他們歇一歇，別講了。爲什麼？因爲他們講得越多，消滅的就越多，扭曲、異化、破壞、遮蔽的就越多。所以，這很麻煩，特別麻煩：沒有人講中國文化，中國文化自己就斷絕了；有人講，

① 楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 4 頁。

它斷絕得更快。到底是講好，還是不講好？答：講也不好，不講也不好。所以，中國文化已經發展到了生死存亡的地步了，講也亡，不講也亡——講了亡得更快。這就是中國文化的現狀。

再說回來，「弟子規」的「規」，就是規矩、規律、制度、結構。其中最大的規律、結構就是「內聖外王」以及「內聖」「外王」之間的關係——它們是互爲因果、互爲前提、相互促進的這樣一個關係。這個規律、結構是先天本有的，還是後天由孔孟等人坐在家裡搗鼓出來的？如前所述，這不是孔孟等人坐在家裡閉門造車搗鼓出來的，它是本來就存在於天地之間、本來就存在於心性之中的。孔子、孟子、王陽明等聖賢，衹是這些規律和法則的發現者和宣揚者，而不是製造者。因此，包括「弟子規」的「規」在內，都不是後天由某些人出於某些私心和目的規劃出來、製造出來的，它們都是先天本有的。不管你承不承認，它們一直就在那裡，衹是經過聖人的發明，把它們講了出來而已。

這個「發明」不是指西方的那個科學發明，西方的科學發明是從無到有的發明。比如說，原來沒有電燈，一些科學家發明瞭電燈，才有了電燈，這就叫西方的科學發明。但中國的「發明」兩個字別有意思：發現和明白合在一起，簡稱「發明」。所以這個「發明」等同於「發現」這個詞。因此，中國人所說的「發明」，指的是把隱藏的東西發現出來的過程；西方所說的「發明」，是指把一個東西從無到有創造出來的過程。這兩個詞在東西方的使用情況是不一樣的。

東方文化的這些規律和法則，包括《弟子規》講的這些規律和法則，是聖賢的發明，不是聖賢的製造。「總敘」第二句話說得很清楚：「聖人訓」。意思就是《弟子規》不是普通人給我們的設計和規範，它是來自聖人的教導。「訓」就是教導。那麼，聖人的教導來自聖人對心性的發明、發現。這點很重要，這是對《弟子規》的一次定性，就是《弟子規》裡面教的這些東西，是從哪裡來的？它是基於什麼而來的？它是聖人對心性的發現、發明，聖人把這些發現和發明轉化爲語言教導給我們，這就叫「聖人訓」。聖人是怎麼訓的呢？

首孝弟（tì），次謹信。

「弟」通「悌」，因此「弟」讀作 tì。「孝弟」即「孝悌」。聖人教我們的首先是孝悌，「孝」和「悌」不同。子女對父母、晚輩對長輩的一切尊敬和良善之言行，統名曰「孝」；而長輩、父母對兒女和晚輩的喜愛和良善之行，稱爲「慈」：此即所謂「上慈下孝」，上對下曰「慈」，下對上曰「孝」。那麼，「悌」是什麼意思呢？「悌」在這裡指的是兄弟姐妹之間相互友愛，就是說，「悌」是針對平輩而言，因爲兄弟姐妹是同一輩分，他們之間不是上下關係，而是平輩關係。平輩之間相互友愛、相互利益他人，就是相互做一些良善的言行，這個「良善的言行」統名曰「悌」，尤其是指弟弟對哥哥、妹妹對姐姐的良善言行。「孝」和「悌」合在一起，就叫「孝悌」。

孝悌裡面既含著修身，也含著齊家，因爲父母與兄弟姐妹合在一起，是個家族概念。那麼，我爲這個家族的團結、友愛、和諧而做出的任何貢獻，都可以劃歸到修身、齊家的範圍——往小裡說叫修身，往大裡說叫齊家。所以說，它既含修身，也含齊家。此即「首孝弟（tì）」之意。

聖人訓完了「首孝弟」，接著說「次謹信」。「次」就是下一步，就是說，第一位是孝悌，緊跟著孝悌的下一環節是「謹信」。「謹」是謹慎，「信」是信任：對內曰「謹」，對外曰「信」。「謹」主要是指自己，就是我要留意自己的言行，我要時刻對自己的言行保持著覺知和警覺。這種覺知和警覺，統名曰「謹」。這個「謹」不是指拘謹，不是指縮手縮腳的什麼都不能幹。有人誤以爲，我整天像烏龜一樣地縮在龜殼裡就叫「謹」，這不是「謹」，在古人的用詞中，這叫「畏」。「畏」就是我很恐懼、很畏懼，什麼都不敢做，畏首畏尾的，把整個首、尾全部像烏龜一樣地縮到殼裡，但這不叫「謹」。所以，「謹」跟「畏」有本質上的差別。

「謹」是始終保持覺知、始終保持反省、始終保持意識，這是很難的，需要付出巨大的精力和心血，才能從早到晚、在在處處保持著覺知、保持著警醒。進一步地說，就是你說話你要知道你在說什麼，你做事你要知道你在做什麼。你對自己所做的這件事情，它的動機、它的次第、它所可能帶來的結果——這結果又細分爲短期結果、中期結果、長期結果、永久結果，都要有充足的理解和認識。在這個充足的理解和認識的基礎上做好它，才叫「謹」。無論做任何決定、任何行爲，你都始終能保持著覺知，明白自己在做什麼，用現在西方的話說，就是不要落入無知的潛意識中。什麼意思呢？就是不要落入那個無意識的、慣性的行爲中。

事實上絕大多數的人，在生活中根本沒有帶腦子生活，那用什麼在生活？用的是慣性的無意識在生活，壓根就不帶腦子：吃飯不帶腦子，做事不帶腦子，無論做什麼都是不帶腦子的，完全是用一種習慣來推動。因爲長期在這個家生活，家裡的衣食住行都熟悉得很，就是因爲熟悉，所以不帶腦子，完全憑著一種習慣、慣性在那裡生活，從早到晚深陷於無意識之中。

我們中國人不是把無意識稱爲「無意識」，這個詞是從西方心理學傳過來的，我們中國人把它叫作什麼呢？「失心」，就是丟失了心靈，有時候也叫作「失意」，就是失去了意識、失去了覺知。失去了意識、失去了覺知，在《弟子規》裡就叫沒有做到「謹」，就是沒有做到謹慎、警覺。沒有做到「謹」，長期地處於失意、失心狀態，使我們不僅做事效率低、生活品質低，更主要的是，它助長了我們心性的沉睡。我們多一天這樣的生活，就多一天加劇了心性的沉淪和沉默；多一年這樣的生活，那就多一年加劇了心性的沉淪和沉默：往無明中、黑暗中沉淪和沉默。那麼，心性的沉淪和沉默的結果是什麼呢？我們越來越向獸性（生物性）化狀態滑落、墮落，這個結果是最可怕的。

凡是失意地生活、失心地生活、無意識地生活，即不帶腦子、不帶覺知地生活，就是向獸性（生物性）化狀態墮落地生活，絕無例外。你不要抱著僥倖的心理：別人是往獸性（生物性）方面墮落，但我可能是個例外。不會，絕無例外！也就是說，我們如果是失意、失心地生活，這樣將越活越獸性化，違背了人性、背叛了人性、遠離了人性，我們連人性都沒有了，就更談不上德性了。

人有三性：最低的是生物性，中間的是人性，最終的是德性——佛家叫「佛性」，我們儒家叫「德性」。那麼，人生的過程，就是不斷地成長和超越生物性進入人性，又不斷地成長和超越人性進入德性，最後讓德性獲得圓滿的覺醒與成熟而後已的過程。德性實現了圓滿的覺醒與成熟，就叫「止於至善」。我們不實現這個過程行不行？不行！所有的人與生俱來的使命就是這個：不斷地超越獸性進入人性，不斷地超越人性進入德性，最後讓德性徹底圓滿，「止於至善」。「止於至善」的結果，就是人們進入徹底的覺醒和解脫。

儒佛道的目的都是一樣的，但是偏重點不同：儒家是通過道德的方式，也即通過喚醒道德、強化道德、成長道德，最後圓滿道德的方式，來實現三性的超越與圓滿；佛家是通過真幻的方式，也即通過不斷地破幻顯真的方式，來實現三性的超越與圓滿；道家是通過美丑的方式，即通過不斷地去丑趨美、不斷地深入美、喚醒美的方式，來實現三性的超越與圓滿。衹是三性的最後一性，道家不叫「佛性」，也不叫「德性」，道家就叫「道性」，它最終要實現道性的全然覺醒與圓滿。三家所走途徑的側重點不同，但是最終的結果是一樣的，就是讓我們的心性或曰生命達到圓滿的覺醒和解脫——覺醒本身就是解脫。通過生命的覺醒來獲得生命的終極解脫，這是人人與生俱來的使命，不管你意識到還是沒意識到，不管你樂意還是不樂意，這就是你與生俱來的使命，誰也不能迴避。

但是，多數人因爲種種原因，並沒有意識到他人生的責任與使命，是三性的圓滿與超越，並通過三性的圓滿與超越，獲得生命終極的覺醒與解脫。他們沒有意識到他們對三性有不可推卸的、與生俱來的使命，因此把人生建立在一種顛倒錯亂和任性妄爲之上。大部分的人終其一生，因爲不明白與生俱來的責任與使命，而稀裡糊塗地活著。這個「稀裡糊塗地活著」就表現爲只在慣性中生活，不帶腦子生活、不帶覺知生活，這

是非常非常可怕的！不帶覺知生活，就是向著獸性或曰生物性的方向，進行自由落體式墮落的生活。這樣的生活永遠不可能帶來人性的覺醒，更加不可能帶來德性的覺醒，因爲他越來越獸性化、生物性化，越來越像一個高等動物，而不像一個人，所以說這是非常非常可怕的。

因此，「謹」實在太重要了！保持著謹慎，就是保持著覺知、保持著意識、保持著反省。對自己內在所有的起心動念都要反省，每起一個心念，馬上就要有反省：我起的這個心念是好，還是壞？是如理如法，還是不如理不如法？馬上就要給出一個清晰的認識、判斷和省察。此外，還要對自己外在所有的言行有反省：我這個言行對他人是有利，還是有害？有利又有利到什麼程度，有害又有害到什麼程度？要給予一個十分清晰的認識和覺知，這就叫「謹」。衹有在「謹」中，慢慢地我們才能喚醒人性、成長人性；人性充分成長以後，再下一步就是成長德性。其前提都是要在警覺中、反省中完成的。一旦喪失反省、喪失警覺，所有的成長之門全部關閉，所有的成長之路全部喪失，最終衹有一個結果：就像自由落體一樣地滑向生物性或曰獸性的深淵，這太可怕了！因此，做到「謹」十分重要。「謹」是對己的、對內的。

「謹」之後是「信」。「信」是信任，「信」是對外的，就是誠信、真誠、忠信、信任。這裡重點講一下信任，它是學習東方文化的關鍵，對當代人尤其重要。具體而言，即對我之外的人、事以及思想學問都要有信任。因爲信任，所以成長：信任是成長的必備前提，沒有信任就沒有成長，信任什麼就是向著什麼成長。如果信任孔孟，那我們就是向著孔孟成長；如果信任釋迦牟尼佛，那我們就是向著釋迦牟尼佛成長；如果信任儒學，那我們就是向著儒學成長。我們信任什麼，這個信任就會把我們帶向被信任的对象那裡。

所以，信任既是方向也是嚮導，它就像一個嚮導一樣把我們引到被信任的对象那裡去。如果沒有信任，或者說喪失了信任，就喪失了成長，這是很可怕的。那我們無論活多久，都衹是機械地在重複，一日一日地重複，沒有任何的成長和昇華，因爲我們喪失了信任。信任才能打開心扉，信任才能打開道路，讓我們向被信任的对象那個方向成長，沒有信任就沒有成長。無論是對一門學問、對一個師長、對一個朋友，還是對一門文化，都是如此：如果喪失了最起碼的相信、信任，那就喪失了最起碼的成長。

現在我們這個時代提倡質疑、懷疑，且要懷疑一切，對還是不對呢？懷疑或質疑是一個學者、一個思想者必備的素質之一，沒有懷疑或質疑精神是很難有新的發明、發現的。但是過於強調懷疑，最終就會讓我們成爲一個懷疑主義者，而走向極端。在懷疑的基礎上，我們還應該明白：信任更加可貴。就是說，適當的懷疑是可以有的，甚至是必須的，但是不能滑入爲了懷疑而懷疑，這樣就會滑入到虛無主義和懷疑主義裡去，就會什麼都不信任，什麼都懷疑。這樣很可怕。

西方就是過於強調懷疑、過於誇大懷疑的價值和意義了。前提是我們不否認懷疑是探索的一個必備要素，但是我們對懷疑的危害也要有充分的認識，不要老是鼓吹懷疑的好處、質疑的正面價值，懷疑到一定程度，就應適可而止。要是過分懷疑，再往前走一步就走向反面了，就成爲單純的懷疑主義者、單純的虛無主義者，這樣就會很麻煩。應該充分意識到，信任的力量和價值在人生中、在生活中比懷疑的力量和價值要大得多。我們這個時代更需要教導的是信任的力量和價值，因爲懷疑的力量和價值被過於誇大了，被過於神化了。好在我們儒家始終都能夠清晰地認識到信任的正面力量和它無窮的價值，它的價值就概括爲一句話：所有的成長、所有的昇華的前提都是建立在信任之上的。

我們再做一個區分：在自然科學領域，信任的價值沒有那麼大，質疑、懷疑的價值要大一些；但是在生命科學領域恰好相反，信任的力量和價值遠大於懷疑的力量和價值。因此，在生命科學中，在生命對生命的傳承中，更強調信任而不是質疑或懷疑。在生命科學中，在生命的傳承中，也就是上一個生命傳給下一個生命的傳承中，信任的價值佔九成以上，質疑或懷疑的價值最多佔一成。而在自然科學中，質疑、懷疑的價值佔九成以上，信任的價值佔比則不足一成。

但是，我們現在眉毛鬍子一把抓，搞混了信任、質疑在兩個不同的領域中的價值和意義，把自然科學裡面屢試不爽的質疑的價值和意義，毫不選擇地引入生命科學領域中來，在生命科學領域中大肆鼓吹質疑的價值和力量，這樣就帶來了無窮的麻煩和混亂。在聖學領域中，也即在生命科學領域中——因爲聖學都是討論關乎生命的學問，所以聖學等於生命科學——要大肆強調信任的價值和意義；而在自然科學領域中，要多多強調質疑的價值和意義：這樣就對了，不要眉毛鬍子一把抓地亂談。

反過來說，我們把生命科學中一再強調的信任移到自然科學中，行不行呢？也不行。就像自然科學中的質疑不能隨便引入生命科學中一樣，生命科學中的信任也不能隨便移入自然科學中。但我們中國的學者在這個地方又犯了致命性的糊塗，不加區分：你看西方強調質疑，它在質疑下發現、發明瞭那麼多的科學知識，推進了它的自然科學的發展，看來質疑的力量和價值是非常大的，我們趕緊引進來。中國爲什麼沒有科學？中國社會爲什麼得不到發展？就是中國老是過於信任聖人的話，而不去質疑的緣故。因此，我們就把質疑移過來了。弄得我們現在是無論聖人說什麼，都要給它貼一個標籤：真的假的？是這樣的嗎？這點很討厭。這種惡習就是因爲我們從西方引進了質疑，且不加選擇地將其運用在聖學上而形成的結果，這也是聖學沒法傳承下去的原因。無論聖學說什麼，孩子們、年輕人們總是給它貼個標籤：騙人的吧？假的吧？不會吧？怎麼可能？老是用這樣一種質疑的態度來對待聖學，那還傳承個什麼？根本無法傳承。

首先，我們與聖人之間那種必要的信任沒有建立起來，我們的心門就沒有向聖人開放，總是用一種懷疑式的、否定式的、調侃式的態度來看待聖賢以及他們的教導。這樣一種心態、這樣一種態度、這樣一種眼光，就能把聖學全部扼殺殆盡。因此，在這裡我們再次討論信任、再次樹立信任，要充分地認識到，在聖學中、在生命的傳承中，信任遠大於質疑。我們要對這句話有充分地理解。

綜上所述，「次謹信」的意思是：對內，所有的起心動念，時刻保持覺知和反省，此爲「謹」；對外而言，人與人之間、人與學問之間、人與歷史之間、人與聖賢之間，時刻保持著最大程度的真誠與信任，這叫「信」。兩者合在一起叫「謹信」。

泛愛眾，而親仁。

「泛愛眾」的「泛」就是廣泛，「愛眾」就是愛他人，「泛愛眾」的意思就是用最大的熱情和愛心對待所有人。

「而親仁」的「仁」是什麼？「仁」就是心性之別名、生命之別名。這裡又要強調一下：儒家的仁儘管指心性，但它是從道德角度來看待心性的。就是說，同樣是看待心性，不同的學派存在著「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同」的差別，即各學派是從不同的角度來看待同一座山的，如此就會得出不同的結論。那麼，儒家是從道德這個角度來看待心性，佛家是從真幻這個角度來看待心性，道家是從美丑這個角度來看待心性，因此，雖然同樣是看待心性，但是各自的角度與立場又很有差別。這裡的「仁」雖說是指心性，但要有一個前提交代：這是從道德角度、儒家角度所看的心性，儒家稱之爲「仁」。

「而親仁」是什麼意思呢？「親」就是親切、熱愛、追隨，「親仁」就是熱愛心性、追隨心性、彰顯心性、成爲心性這個過程。要充分認識到，所有的內聖環節與次第、所有的外王環節與次第都是過程，不是目的。那麼目的是什麼？是喚醒心性、成長心性、圓滿心性，也就是喚醒仁、成長仁，最後實現仁、圓滿仁。仁既指心也指性，合在一起叫「心性」：有時候是從心的角度談仁，有時候是從性的角度談仁，這都對，因爲仁既指心也指性。「親仁」就是時刻不要忘了，我們做內聖之功、外王之功的這一切都是過程，時刻明白它的目的是喚醒仁、成就仁、圓滿仁。

這個認識很是重要，不然，你在內聖的過程和外王的過程中，由於丟失了目標而變得彷徨、迷茫。不要以爲衹有普通人彷徨、迷茫，學者中彷徨、迷茫者多的是。這個學者也分爲現在的學者和過去的學者。過去那些熟讀「四書五經」的人，在人生的某一個階段變得越來越彷徨、越來越迷茫者多的是，不要以爲他們學了「四書五經」就不迷茫了，那還得看他們學得透不透：如果學得不透，他們照樣迷茫；除非已經學得十分透徹了，他們才能在人生的所有階段皆不迷茫。對學得透徹的人而言，無論他們所處的內外環境有多麼複雜，他們始終能夠保持著那一份清醒、那一份目的。若是學得稍微差一點兒的學者，就不好說了：他們的人生一旦遇到一些複雜的事情、複雜的問題，他們就會陷入迷茫，這在歷史上是非常之多的。

那麼，「而親仁」在這裡要告訴我們什麼呢？它的意思是：人生的終極使命就是喚醒仁、成長仁、覺醒仁、圓滿仁，也就是喚醒心性、成長心性、覺醒心性、圓滿心性，這個總目標斷不能丟失，丟失了就叫「遠離仁」，未丟失就叫「親仁」。「親」是親切、趨向的意思，「親仁」就是持續地向仁的方向趨進。這個總目標很重要，我們再配合外王四次第——修身、齊家、治國、平天下，來展開講一下。

第一環節是「修身」。要明白修身本身不是目的，修身是爲了喚醒仁、成長仁、圓滿仁，就是喚醒心性、成長心性、圓滿心性的重要環節和重要手段。我做一切的修身工夫，目的都不是修身，而是「親仁」。

第二環節是「齊家」。我做的與齊家有關的所有事情都不是齊家本身，而是要透過齊家來進一步地喚醒仁、成長仁、圓滿仁。

第三環節是「治國」。我治國的目的不是治國本身，而是要透過治國的種種言行來進一步地拓展、擴大、深化、成長心性的。我的目的還是「親仁」。

第四環節是「平天下」。爲了把仁落到實處，真實地成長、真實地強化、真實地彰顯，我要切切實實地做好修身、齊家、治國、平天下。儘管修身的目的不是修身，但是爲了讓心性能夠真實地、切實地成長，我一定要把修身做好。但是在做好修身以後，我就不再執著於修身，因爲我修身的目的不是修身。這很微妙。我用最大的熱情把修身做到極致、做到完美、做到當世第一，但我的目的居然不是修身本身。其他的幾個環節——齊家、治國、平天下皆如此。

但又不能因爲我修身的目的不是修身，在修身的過程中就可以吊兒郎當，就可以馬馬虎虎，這樣不可以。要拿出最大的真誠和熱情把修身做到極致、做到最好。衹有用最大的熱情把修身做到極致、做到最好，這樣才能達到我們進一步「親仁」的目的。爲了「親仁」而把修身做到最好，爲了進一步地「親仁」而把齊家做到最好，爲了進一步地「親仁」又把治國做到最好，爲了進一步地「親仁」而把平天下做到最好：最後把這一切全部拋棄，只剩下心性的覺醒與圓滿。

當我獲得了心性的覺醒和圓滿以後，回頭再來看我當年的修身、齊家、治國、平天下，皆如敝屣（xǐ），毫無價值。因爲它們衹是我的工具和手段，不是我的目的，我對它們毫無留戀、毫無成就感。我的成就感在別的地方，就是在心性的覺醒上，心性的覺醒纔是我的成就感之源頭。我不認爲我把國治好，就值得多麼驕傲和自豪，我根本就沒有這樣認爲。這是很微妙的一種狀態：用最大的熱情，甚至付出性命的代價去把治國做好，最後把我在治國方面取得的那麼多成就視如敝屣，揚長而去。

別人對你說：「你應該獲得相應的榮譽和稱號，你看你爲國家、爲民族做了這麼多的貢獻，理應獲得國家給你的一個又一個的榮譽和稱號。」但是你視這些榮譽如纍贅、如垃圾，對其十分鄙視，視其爲枷鎖和包袱，因此你果斷拒絕：「千萬別給我榮譽，你給我一個榮譽就等於給我套一個枷鎖，再給我一個榮譽又等於給我背一個包袱，千萬別給我！如果你真的愛我就請不要給我任何枷鎖，如果你真的尊敬我就請不要給我任何榮譽，爲什麼？因爲我做這一切根本不是爲了做這一切本身，而是爲了喚醒我的心性。我已經通過治國、愛國的那些言行，獲得了心性的覺醒和圓滿，也就是說，我已經獲得了遠高於地球上所有的榮譽加在一起也

換不來的榮譽，我已經收穫到了這個天地間最偉大的、最永久的榮譽，這個榮譽就是我心性的覺醒與圓滿。所以，我已經獲得了回報。如果我在已經獲得了如此巨大回報的基礎上，還渴望國家給我什麼榮譽、人類給我什麼榮譽，那叫貪婪加愚昧。」

如果我們不想變成那麼貪婪和愚昧的人，就應該視這些爲垃圾、包袱。就像徐志摩那個詩人所說的：「悄悄的我走了，正如我悄悄的來；我揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。」這纔是一個儒者、一個智者該有的行爲。因爲我們愛國不是爲了愛國，我們是通過愛國、透過愛國的這些切切實實的言行來實現心性的覺醒的。而事實上，我們已經獲得了心性的覺醒，已經獲得了百倍的回報，乃至億萬倍的收穫，夫復何求？就是我們還要有什麼樣的乞求？我們不應該再有任何額外的乞求了，我們滿足了，實在是太滿足了！我們就做了那一點點的貢獻，居然獲得了永恆的心性覺醒。具體點講，就是我們衹是付出了十年的青春，居然收穫了億萬年的覺醒！哎呀，想想我們的收穫和付出，真是嚴重不成正比——付出的太少而收穫的太多，這讓我們都不好意思了。如果這麼多的收穫還不能令我們滿足，還需要國家、社會給我們這樣那樣的榮譽，那麼證明我們實在是貪婪和愚蠢！如果我們是一個真正的智者，就不會再要什麼榮譽了，就不會再看得起這些東西了。它是這樣一種狀態。

所以，整個外王——無論是修身、齊家、治國還是平天下，所有的過程都是手段，不是目的。具體到《弟子規》這裡，就是之前的「孝」「悌」「謹」「信」「泛愛眾」都不是目的，目的是後一句「而親仁」。

有餘力，則學文。

爲了做好「親仁」，還要進一步補充一句，叫「有餘力，則學文」。就是我把全部力量都用來「孝」「悌」「謹」「信」「泛愛眾」，爲了做到這些，我已經晝夜不停地拿出我能拿出的一切時間和精力了，如果還有餘力，就學文。由於每個人的身體狀況、精力是不一樣的，絕大多數人爲了能夠很好地實現「孝」「悌」「謹」「信」「泛愛眾」，都需要拿出所有的心血和精力才可以，沒有什麼餘力了；但還有一些人精力旺盛，儘管他們也全心全力地做這些事情，但是由於精力旺盛，他們把這些方面都做得很好了，仍然感覺到有餘力，就是他們還有一點兒剩餘的精力和時間，那麼，這些剩餘的時間和精力用來幹什麼呢？孔子說得很清楚：「則學文」。這個「文」是很廣義的，泛指一切文明文化，以及所有人類的技藝技巧、所有有利於他人的學科、門類。學習這些，就叫「學文」。

那麼，學好這些東西又進一步地有利於我們「孝」「悌」「謹」「信」「泛愛眾」。如此，我們學的所有的知識文化就不至於掛空，都能投入到推動「孝悌」、推動「謹信」、推動「愛眾」的過程中，作爲實現這些環節重要的推進力量。這樣就形成了一個良性的循環：「文」學得越好，我們就能越好地實現「孝」「悌」「謹」「信」「泛愛眾」。反過來說，「孝」「悌」「謹」「信」「泛愛眾」學得越好，就越有利於我們學「文」，越有利於我們理解一切聖賢的教化、教導，越有助於我們理解一切社會百業和百態，這叫「有餘力，則學文」。

但是，「有餘力，則學文」這句話裡面還暗含著如果沒有餘力呢，怎麼辦？這裡面就存在一個取捨問題，就是當一個知識分子重要，還是當一個聖學的踐行者重要？《弟子規》明確地告訴我們：當一個聖賢的踐行者，是排在首位的。在有餘力的情況下，我們成爲一個學者，多學一點兒知識是很好的。但是，不是所有人都必須成爲一個知識分子、一個文化大家，這不是必要的。

南宋的時候，陸九淵就曾說過一句著名的話：「若某則不識一個字，亦須還我堂堂地做個人。」（《陸九淵集》卷三十五《語錄下》）[①]這裡的「某」在宋朝那個時候是對自己的一個謙稱，「若某則」就是縱使我

① 〔宋〕陸九淵著，鍾哲點校：《陸九淵集》，中華書局 1980 年版，第 447 頁。

自己的意思。這句話的意思是，假設我不認識一個字，也不影響我堂堂地做個人。「堂堂地做個人」，是指做君子。君子跟知識分子不是一個概念：君子是踐行聖賢教導的人，是彰顯人性和德性的人；而知識分子就是多讀了幾本書的人。所以，這是兩個概念。「若某則不識一個字」，其實就是文盲，文盲當然不是知識分子，所以，它的意思是，縱使我不是知識分子，也不影響我堂堂地做一個君子、做一個大人。

這裡面就出現了兩種人生的選擇：一種是選擇成爲一個知識分子，成爲一個文化人；一種是選擇成爲一個君子、大人，成爲一個人格偉岸的人。這兩種人放在一起讓我們去選擇，我們首先選擇誰呢？無論是孔子、孟子，還是陸九淵，都毫不遲疑地告訴我們：首先選擇君子，其次選擇知識分子的君子。就是首先選擇成爲一個君子、一個大人，其次選擇成爲一個有知識的、有文化的君子、大人，它是這樣一種辯證關係。

並不是所有人都有時間和精力，也就是「有餘力」，所以，不是所有人都能實現第二個目標——成爲有知識、有文化的君子。但是實現第一個目標——成爲一個沒知識、無文化的君子，這是必須的，這是所有人對自己使命的重視與實現。因爲人人生而即有的使命，就是超越生物性進入人性，進而超越人性進入德性。這是不可推卸的，這是不可「王顧左右而言他」的。我們不可以找藉口說「我忙，我累」，就放棄實現它，這是不可以的。因此，成爲一個君子、一個大人，是所有人命中注定的、與生俱來的使命，我們必須實現、必須完成。但不是一定要成爲一個有知識、有文化的君子，而是「有餘力，則學文」，就是有餘力成爲這樣的人更好，沒餘力則無所謂。關於「總敘」，我們就講這麼多。

第二章　入則孝

父母呼，應（yìng）勿緩。父母命，行勿懶。
父母教，須敬聽。父母責，須順承。
冬則溫，夏則凊（qìng）。晨則省，昏則定。
出必告，反必面。居有常，業無變。
事雖小，勿擅爲。苟擅爲，子道虧。
物雖小，勿私藏。苟私藏，親心傷。
親所好（hào），力爲具。親所惡（wù），謹爲去。
身有傷，貽（yí）親憂。德有傷，貽親羞。
親愛我，孝何難。親憎[①]（zēng）我，孝方賢。
親有過，諫使更（gēng）。怡（yí）吾色，柔吾聲。
諫（jiàn）不入，悅復諫。號（háo）泣隨，撻（tà）無怨。
親有疾，藥先嘗。晝夜侍（shì），不離床。
喪（sāng）三年，常悲咽（yè）。居處變[②]，酒肉絕。
喪（sāng）盡禮，祭盡誠。事死者，如事生。

入則孝

第二章就講到具體的內容了。《弟子規》是由「聖人訓」而來的，訓什麼呢？「首孝弟」，因此第二章的名字就叫「入則孝」。

「入」在這裡作在家講，「入則孝」就是在家要突出孝。與之相對的是「出則信」，即出門要突出信，就是對上下級、對朋友，我們要體現出應有的信任、可信度。但是在家裡突出的是孝，這就是「入則孝」的意思。「入」是相對「出」而講的，「出」指的是出門在外：我們來到社會上突出的不是孝悌，而是忠信；那麼，入到家裡來、回到家裡來突出的是孝悌。

父母呼，應（yìng）勿緩。

第二章是談「入」，也就是談回家以後怎麼做。家裡是什麼人呢？那當然首先就是父母。從家庭角度講，第一個概念首先就是父母，因此第二章開宗明義，開頭就是：「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶。」這些都是朗朗上口的語句。因爲它是給童蒙讀的，就是給孩子讀的，所以不能太繞口，這個編譔者就把它編譔得很押韻、很朗朗上口：「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶。」

「父母呼」，就是父母叫你；「應勿緩」，就是你答應的時候不要太慢。怎樣才能做到「父母呼，應勿緩」？前提是做到警醒的「警」，就是時刻保持覺知、時刻保持在場、時刻保持帶著腦子。這個時候你對周圍的反應，纔是第一時間的反應，纔是最快速的反應。反之呢？如果我們是不帶覺知、不帶腦子地生活，過著一種渾渾噩噩的生活，就像一種進入冬眠狀態似的生活，就是我們像活著的冬眠了的動物那樣機械地生活，那麼，我們對周圍的回應肯定是麻木的。就是周圍發生了什麼我們是不知道的，是遲鈍的，是麻木的。這種遲鈍和麻木表現在「父母呼」上，就是很遲鈍地回應，父母都喊了半天了，我們纔反應過來：「喊誰呢？哦，

① 另一說爲「惡（wù）」。
② 另一說爲「辦」，「辦」即有所選擇，有所區別；「變」即調整住處，使之與原來的住處區別開來。古人守墓，都要在墓邊搭建小茅屋、茅廬住到裡面。

喊我啊。哎呀，我不知道是在喊我呀。」父母說：「我都喊你半天了。」「什麼？喊我半天了？我一點兒也沒意識到呀。」這就叫「應則緩」，而《弟子規》教導我們的是「應勿緩」。

《弟子規》只說了「父母呼，應勿緩」，那生活中其他的事情呢？怎麼應對？尤其是應對很多新生事物的時候，該怎麼做呢？以此類推。我們周圍發生了很多新生事物，我們對這些新生事物的回應是積極的、及時的，還是緩慢的、遲鈍的？這都取決於我們是帶著腦子生活還是不帶腦子生活，是有覺知地生活還是無覺知地生活。很多時候，我們自己都犯了很嚴重的錯誤了，在沒有別人提醒的前提下，我們始終都不知道自己一直在犯著很嚴重的錯誤，爲什麼？就是因爲我們缺少最起碼的覺知與反省。那麼明顯的、重大的錯誤，我們居然視而不見、聽而不聞，原因何在？就是麻木，就是冬眠式地生活、不帶腦子式地生活而產生的結果。這是很嚴重的。

所以，千萬不要小看「父母呼，應勿緩」這句話。「父母呼」不僅是父母在呼我們，而是所有的人都在呼我們。父母衹是一個代名詞，代表的是周邊所有的事物，都在向我們發出各種各樣的信號。我們是第一時間給予回應？還是麻木不仁，像一個雕塑一樣？這是非常嚴重的事。我們是始終做一個敏於反應的人，還是始終做一個遲鈍的人，決定著我們整個一生過得好不好，決定著我們整個一生是成長還是墮落。

像清末民初那個時候，有一些先行覺醒的中國精英們，比如說魯迅、馬一浮、毛澤東、周恩來等人，他們就能敏銳地感受到身邊在發生著什麼。他們能對周圍的事情感同身受，既能清晰地感受到別人的痛苦，也能清晰地感受到別人的快樂。由於他們對周邊的事情敏於反應，有第一時間的感受，因此成爲最早覺醒的那一批人。他們就能意識到國家已經危亡了，已經到了危如累卵、隨時亡國滅種的地步，因此憤而去尋找救國之道，踏上了革命之路。如果沒有那一代人的奮鬥，怎麼能有我們今天幸福的生活？如果沒有他們，我們中國甚至都不存在了，我們的國家都沒有了、我們的民族都沒有了，又何來幸福的生活？

但與此同時，就在這些先行覺醒的人的身邊，存在著大量麻木不仁的人。他們瞪著空洞的眼睛、帶著沉睡的靈魂，一天又一天麻木地做著工作、麻木地生活著。你和他們說話、做事、打交道，就感覺到是在和石頭、石雕一樣沒有生命的一個人在打交道，這就叫「麻木不仁」。自古以來，這樣的人佔絕大多數。衹有極少數的人，像周恩來、毛澤東、魯迅等偉人，才能從沉睡中覺醒起來。

今天的我們，你以爲就比一百年前的那個時代更好嗎？不要嘲笑那個時代，我們這個時代還不如那個時代呢。我們這個時代的沉睡者睡得更深，也更麻木、更無知、更封閉、更躲在洞穴中，而不願意醒來。不要嘲笑那個時代，其實這個時代更值得嘲笑、更值得批判。在這個時代，像毛澤東、魯迅、熊十力、馬一浮這樣覺醒的人有幾個？爲什麼我們這個時代沒有誕生第二個毛澤東、第二個魯迅、第二個熊十力、第二個馬一浮？所以，我們應該爲現在這個時代而感到悲哀。不要悲哀一百年前清末民初的那個時代，那個時代固然值得悲哀，但更值得悲哀的是我們此時此刻的這個時代，我們究竟在做什麼？那個時代再麻木、再空洞，睡得再深，也還有幾個醒著的人。我們這個時代，卻連一個醒著的都沒有，所以，我們有什麼資格去同情那個時代？應該把更多的同情放在我們此時此刻的這個時代。因爲這個時代更加墮落、更加悲哀。

原因是什麼？原因就是沒有做到「父母呼，應勿緩」。我們從兩三歲的時候起，就沒有養成對周圍的事物保持著高度的覺醒、高度的覺知這樣的習慣。我們要做到由「父母呼，應勿緩」，再到「兄弟姐妹呼，應勿緩」，再到「周圍鄰居呼，應勿緩」，再到「整個時代呼，應勿緩」，這樣才能一步一步地走向對民族的覺醒。

由於我們第一步的「父母呼，應勿緩」就沒有完成，就是沒有保持對父母的覺知，從而導致我們對兄弟姐妹沒有覺知，進而導致我們對周圍的同學、老師沒有覺知，最後導致我們對整個社會和時代沒有覺知。我們這個社會到底在發生著什麼，你知道嗎？我們這個社會有多少人吃不飽飯，你知道嗎？我們這個社會有多

少人處在水深火熱中，你知道嗎？你和他們有呼應嗎？他們在進行著靈魂的煎熬與掙扎，你感受到了嗎？你完全沒有感受。我們身邊人在承受著各種各樣的苦難，你卻麻木不仁，毫無感受：沒有感受何來覺醒？沒有覺醒何來感受？因爲沒有覺醒，所以完全沒有感受。我們呼呼大睡，睡了一輩子。這都是從「父母呼，應勿緩」那個環節就出了問題；後來到祖國的父母、時代的父母呼喊我們，我們也沒有回應；最後到整個時代、萬民都在呼喚著我們做一些工作、一些事情，但是我們沒聽見，我們麻木不仁。

因此，可不要小看了「父母呼，應勿緩」，它背後的意思是：我們要始終保持覺知、覺醒，要始終保持帶著腦子生活，就是在與這個世界互動、在傾聽這個世界的過程中，要始終保持耳聰目明。我們的耳朵是打開的、眼睛是打開的、心靈是打開的，對周圍的每一件事情都是打開的。因爲眼睛打開了、耳朵打開了、心靈打開了，所以我們對周圍每一件微小的事情都歷歷在目，而能夠做出第一時間的回應，這樣才能保證「父母呼，應勿緩」。

父母命，行勿懶。

「父母命，行勿懶」，就是父母讓我們做一些什麼，我們最大程度地不要偷懶：今天能完成的事情就不要拖到明天，此時能完成的事情就不要拖到下一個時間。具體到詳細的事情，可說的就太多了，都多到不知道要從何說起了。就拿平時的工作來說，你們都是成年人了，都是三十歲、四十歲、五十歲，乃至六十歲的人了，但你們捫心自問：今天能完成的事情絕對不拖到明天，現在就能完成的事情絕對不拖到下一個時間，這點有幾個人能做到？幾乎所有的人都是做著相反的事情：能拖到明天的今天絕對不做，就是能拖則拖、能推則推，沒有緊迫感。這說到底還是懶，爲什麼懶呢？它的根源在哪裡呢？

我們先解釋一下什麼叫懶。這跟每個人都有關係，所以這很重要，我們有必要把它說透。什麼叫懶？究竟而言，懶等於自我。一個人有了自我就擁有了懶，所以自我跟懶是同一件事情：不存在有自我而不懶的人；反過來說，不存在懶人沒有自我的情況。懶人和自我是形與影的關係——有此形必有此影，它們始終形影不離，所以說，懶與自我就是形影不離的關係。有多深的自我就有多深的懶。通過一個人的懶惰程度，就能準確地判斷出這個人的自我程度。這樣判斷絕無冤枉！絕對正確！

也就是說，越懶的人越自我，越自我的人越懶。有多懶就有多深的自我，有多深的自我就有多懶。懶是自我對自己的一種變態式的保護。爲什麼要加個「變態式」來形容呢？因爲它不是健康的、不是正確的保護，所以叫「變態式」的保護。自我錯誤地以爲，讓身心慢下來、懶下來就可以讓它得到健康與發展。反過來說，自我爲了健康和發展，就強行地讓身體和精神慢下來、懶下來。事實上，身體慢下來和懶下來，能不能讓自我達到目的呢？就是達到它更健康、更好的目的呢？那是達不到的。但是，自我錯誤地認爲——注意，它是錯誤地認爲，它讓身體跟精神慢下來、懶下來，就是對它自己最大的保護，就最有利於它的健康和發展。自我在這個錯誤的認識下，強行地命令身體和精神慢下來、懶下來、麻木下來、遲鈍下來。身體和精神因此越來越遲鈍、越來越麻木。那麼自我越強，它對身體和心靈（精神）的命令就越強，因此身體就變得越懶、心靈就變得越懶。自我就認爲，衹要身心懶下來，它就會越來越健康、越來越壯大。事實上，身心懶下來，不能帶來自我的健康成長。這是它對自己的誤解。但這個誤解如影隨形地伴隨著自我，因此衹要有自我，一定就會滋生出懶惰。

很多人簡單地將其理解成，一個人懶惰是因爲家教不好、成長環境不好而養成的一個惡習。這只是看到了問題的表面，並沒有看到問題更深的真相。它更深的真相是：這個人有著強大的自我。就是說，自我纔是懶惰的源頭。要想消除懶惰，非得消除自我：自我消除多少，懶惰就會消除多少；自我全部消失，懶惰就會全部消失。因爲懶惰等同於自我，自我等同於懶惰。

「父母命，行勿懶」這句話背後的密意，是透過對父母的命令及時而嚴格地執行，來消除我們的自我的。表面上是消除懶，本質上是消除自我。儒家不僅通過「父母命，行勿懶」的方式來消除自我，其所有的教導——無論是關乎內聖的教導，還是關乎外王的教導，都有一個隱藏於背後的密意貫穿於其中，這個密意就兩個字：「無我」。

爲什麼要無我？「無我」的全名叫「無自我」，又叫「超越自我」。「自我」是生物性的代名詞，衹要我們生活在生物性之中，被封鎖在、淪陷在生物性之中，就會淪陷在自我之中。「自我」和「生物性」是同義詞。當說我們生活在生物性中，實際上就是說我們生活在自我中；當說我們生活在自我中，意思就是說我們生活在生物性中。實際上，無我也即超越自我，本意是超越生物性，也就是超越獸性。超越生物性或曰獸性後，是不是就進入無我中了呢？中間還有個過渡環節，就是從自我到無我中間，還有個過渡的「我」，即「大我」。自我對應的是生物性，也就是獸性；大我對應的是人性；無我對應的是德性。超越生物性，就是超越自我；超越了自我，我們就進入人性之中，其實就等於進入大我之中。

那麼，「修齊治平」都是爲了培養大我、強化大我的。到了「平天下」的時候，也就是大我已經十分成熟、十分圓滿的時候，在「平天下」這個環節就由大我進入無我之中。而無我對應的是德性，是心性的終極覺醒和終極解脫。儒家所有的教導，從起點而言，都是爲了超越生物性進入人性之中，也就是爲了超越自我進入大我之中。下一步，就會有各種教導讓我們從大我中走出來、超越出來，進入無我之中。包括儒家在內的儒佛道三家的所有學問，最終的落腳點都是無我，但是它們的起點又都是自我，中間有一個過渡狀態就是大我。

「父母命，行勿懶」的這個「懶」就是自我，「勿懶」就是不可以有自我，反過來說，從自我中走出來就是「勿懶」。我們時時檢視自己是不是很懶，其實就是時時檢視自己是不是很自我，因爲我們有多懶就有多深的自我，有多深的自我就有多懶。爲什麼儒佛道都那麼痛恨懶惰？表面看，儒佛道是痛恨懶惰，實際上不是痛恨懶惰，而是痛恨自我。因爲自我是障礙人性覺醒、佛性覺醒也就是德性覺醒的最大障礙。要想讓人性順暢地、快速地被喚醒和成長，要想讓德性快速地、順暢地被喚醒和成長，首先要搬掉的那個障礙就是自我，因此包括儒佛道在內的所有聖學，起點都是緊緊抓住自我不放，想著各種辦法幹掉自我，不給自我以立錐之地。自我就像狐狸一樣十分狡猾，但比狐狸更狡猾的是獵人，那個獵人就是聖人。聖人能夠一眼就識別出自我的種種詭計和把戲，對其進行圍追堵截，滅之而後快，這就是聖人講學的目的。再重複一遍，聖人講學的目的就是對自我進行各種圍追堵截，最後滅之而後快。不管是佛陀講學，還是孔子講學，都是這樣的目的。

因此，現在我們學習的《弟子規》，表面上是在討論什麼「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶」，其實它背後的密意都是沖著自我去的，都是要以最快的速度把自我識別出來，並把自我幹掉。更重要的是，它是從孩子幾歲的時候就開始下手，即在孩子的自我剛剛萌芽的時候，就開始對自我進行圍追堵截，讓自我無立錐之地。所以千萬不要被這些表面現象所迷惑，以爲這個「父母呼，應勿緩」不就是答應快一點兒嗎？這有何難？「父母命，行勿懶」不就是做事勤快一點兒、麻利一點兒嗎？這衹是它表面的意思，不是它的本意，它的本意是通過「應勿緩」「行勿懶」來消除自我的。這很重要！

現在的孩子的成長正好相反，因爲受到了西方文化的影響，現在的孩子的成長過程，就是有意無意地培養自我、重視自我、強化自我、壯大自我的過程。這與《三字經》《弟子規》所代表的聖人的啟蒙教育完全相反。

《弟子規》的起步教育就是識別自我、幹掉自我、超越自我。那麼，識別自我、幹掉自我、超越自我，背後的密意是讓我們超越生物性進入人性，超越人性進入德性，而完成人人與生俱來的使命。這是讓我們走

向覺醒、走向解脫的。而現在受到西方文化的影響，我們對孩子的教育——不管是家長，還是幼兒園到大學的老師，他們所有教育的理念與核心，都是在強化孩子的自我、培養孩子的自我。孩子若是沒有自我還不行，沒有自我就硬把它培養出來：先是讓它有，有了再讓它強，強了再讓它大，大了再讓它勇。這整個過程都和聖賢的教導完全相反。培養並強化孩子的自我，實則是培養並強化生命的墮落。因爲自我越強，生命就越墮落、心性就越蒙昧。

好可怕！大家不覺得這種事情細思極恐嗎？我們把自己最心愛的孩子交給如此無知的老師，讓他們非常勤奮而努力地把孩子培養出了一個十分強大的自我，他們若是不把孩子的自我培養出來，就認爲孩子廢掉了，所以絕不罷休，一定要把孩子的自我培養出來才行。什麼時候把孩子培養出一個十分強大的自我了，老師才長長地舒一口氣，說：「終於完成任務了。」

所以，現在的孩子爲什麼廢掉了？就是因爲我們的教育從根上就錯了、從根上就出了問題：我們不知道自己在培養什麼，事實上最不應該培養的就是自我，但是我們花了全部的時間和精力來培養孩子的自我。所有的老師都不知道培養出孩子的自我以後，後果有多麼可怕！他們對自我的後果是全然無知、全然麻木的，他們甚至還鼓勵、強化自我，認爲這是個好東西。因爲我們要把最好的東西傳給下一代，而他們認爲自我就是最好的東西，所以就要把自我這個最好的東西給到下一代，給不成功還不行，必須成功地把自我交到孩子們手裡，他們纔感嘆：啊，終於完成了使命。這實在太可怕了！

因此，「五四」以後、「西學東漸」以後的國人是非常不幸的，因爲我們全部都是在懵懂無知的小小年紀裡，就被父母和師長們引到了一條十分錯誤的成長道路上，這條道路就叫自我成長之路，而不是心性覺醒之路。它們是完全不同的兩條路。我們應該越活越無我纔對，但是從「五四」以後、「西學東漸」以後，我們越活越自我，我們把追求自我作爲人生的不二目標去竭盡全力地追求，這完全和生命對我們的要求，也即與生俱來的使命背道而馳。

這是細思極恐的一件事情，但是它就在我們身邊堂而皇之地發生著。我們現在把追求自我作爲一種理所當然的目標，而且是成年人和幼兒共同的唯一目標，瘋狂地去追求著。沒有人告訴我們生命的真相是由自我到大我再到無我的覺醒過程，沒有人告訴我們這條路。我們做夢都沒有想到，除了追求自我這條錯誤的道路之外，還有另外一條真正正確的道路。沒有任何人告訴我們，我們終其一生聽都沒有聽說過，還有另外一條人生之路供我們去追求，很是可怕！

綜上，「父母命，行勿懶」的密意，就是不准許孩子有自我、培養自我。因爲懶的背後是自我，培養孩子的懶就是培養孩子的自我。

父母教，須敬聽。

「父母教，須敬聽」背後的意思，和「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶」是一樣的。父母的教導「須敬聽」，那這裡面還存在著一個教導什麼的問題。過去編撰《弟子規》的李毓秀是清朝前期的人，那時候西學還沒有在中國產生廣泛影響，因此他這個「父母教」肯定不是指數理化之教，因爲那時候還沒有數理化。那父母教的是什麼？肯定是教儒佛道啦。因爲過去中國的主流就是儒佛道，特別是儒家經典，更是中國讀書人的必讀書、基礎書。因此「父母教」在這裡儘管沒有明確地說教什麼，但根據時代和環境來推斷，父母教的一定是孔孟之道，也就是聖學。父母教給我們聖學，作爲子女的我們，要怎麼樣呢？「須敬聽」。這裡面就出現傳承了：我們要拿出最大的真誠、最大的敬意，來聆聽父母對我們所傳的聖賢教導。

這裡又引申出一個在當時不是個問題，到了現在卻成了個問題的問題，那就是：現在的父母教孩子，還教聖學嗎？現在多數的父母是教孩子如何奸詐，美其名曰「爲了你好」。事實上是不是如此呢？我們到周圍

的鄰居家、朋友家時，觀察父母教育孩子，是不是發現絕大多數的父母、家庭對孩子的教育都是功利式教育、奸詐式教育？就是教孩子如何偷奸耍滑、如何狡詐虛偽。所以，現在的「父母教」萬勿敬聽，就是千萬不要敬聽，要左耳朵進右耳朵出。但清朝那個時候，就是「父母教，須敬聽」。因爲那個時候父母教的是聖賢之道，是生命中最正確的道路，是最合乎生命三性的教育，因此「須敬聽」。而現在的父母是在喚醒、強化、鞏固孩子的生物性也即自我，讓他們越來越自我、越來越狡詐。這樣的教導還該不該敬聽？這就需要區別對待了。

社會上那個安裝電器的工人叫「電工」，那個安裝水管的工人就叫「水管工」。不管是電工還是水管工，都是要持證上崗的，都是要到國家規定的部門參加考核，考核通過才能拿證的。比如電工證就有好幾種，其中有一種叫「電工職業資格證」，要到勞動部門去參加考核。考核合格了——這個「合格」還有級別之分，其級別從低到高是五級電工、四級電工、三級電工、二級電工、一級電工，考上了哪個級別，勞動部門就發給你相應級別的證書。你有了證書，才能持證上崗，才能從事電工的工作。水管工等各種技工皆是如此。唯有父母上崗不需要證書，就是說父母不管合不合格都上崗，沒有一個審核機構來審核我們當父母的合不合格。其他技工都是不合格就下崗；合格了，再給你發個證讓你上崗。但沒有機構審核父母，這樣就導致大量不合格的父母未持證就上崗，結果就是父母亂七八糟地教育孩子。

因爲他們還不會當父母，他們還是極不合格的父母，就開始了他們不合格的父母之旅，把他們非常失敗的錯誤人生一股腦兒地教給了孩子，把孩子變成了他們失敗人生的延續者、拷貝者，他們還美其名曰「我都是爲了你好」。其實他們在做著坑害孩子、斷子絕孫的事情，只不過這是精神上的斷子絕孫，但是他們意識不到。他們真心以爲這是對他們的孩子好，因此把他們所有錯誤的、失敗的東西全部灌輸給孩子，孩子不學還不行，一定要強行灌輸進去。在孩子還沒有能力、力量分辨和拒絕的時候，孩子就已經被洗腦了，被灌輸完成了。但是孩子長大之後，卻永久性地喪失了分辨善惡對錯的能力。

其實每個人都有分辨善惡對錯的能力，但是這種能力被低劣的父母給扼殺了，而且是扼殺在了幾歲時的萌芽狀態。這就導致這個孩子長大以後，終身喪失了分辨善惡對錯的能力，乃至於把錯的當成對的、把壞的當成好的來對待，這就叫「顛倒錯亂」。明明是壞的，但是由於受到父母的不良教導，他卻認爲是好的；明明是錯的，他卻認爲是對的。如果你去糾正他，他還不接受，因爲他已經喪失了分辨善惡對錯的能力，他已經頑固地把錯的當成對的、把壞的當成好的，就是這種顛倒已經在他的身心中定型了。此時你再去糾正，已經糾正不過來了、扳不過來了，因此他就錯誤地活了一生。那麼，等他有了孩子，他又把他的錯誤延續給孩子，就這樣一代又一代地延續下去。

怎樣避免這些不合格的父母把他們的錯誤傳給孩子？過去有辦法，現在沒辦法。過去的辦法就是，我們教聖賢的東西給孩子，這樣就保證絕對不錯。我們個人都會有錯誤，但是聖賢不會有錯誤。我們不是教自己錯誤的知識和人生給孩子，我們都不約而同地教聖賢的東西給孩子，這樣就保證孩子獲得的是最正確的教導。這在過去是大家的共識，就是當父母的要最大程度地隱藏、迴避自己的知識和觀點，教給孩子的是聖賢的知識和觀點。你家這麼做，我家也這麼做，全中國的家庭都不約而同地這麼做，這樣就最大程度地避免了把自己錯誤的知識和觀點灌輸給孩子的危險。

但現在不是這樣做了，現在我們當父母的都是把自己的知識和觀點——不管它對不對，都一股腦兒地拿出來教給孩子。這樣做的結果很是麻煩，結果就是：絕大多數的父母教給孩子的知識和觀點都是錯誤的，因爲父母的知識和觀點是錯誤的，他們認錯誤爲正確，就把錯誤的東西當作正確的東西傳給了孩子。當父母的不是誠心地想讓孩子變壞的，父母的動機肯定是好的，但結果是壞的。由於自己分辨不清哪些是正確的知識、哪些是錯誤的知識，因爲他自己都生活在顛倒錯亂中，他當然分辨不清，在此前提下，他就把他顛倒錯亂的

知識誤以爲是正確的知識，傳給了孩子。

要想最大程度地避免把錯誤的知識和觀點傳給孩子，還是要恢復到過去的那個教育傳統中，就是父母盡可能地迴避自己的知識和觀點，盡最大的可能傳給孩子聖賢的知識和觀點。

這就是「父母教，須敬聽」。「敬聽」的意思就是最大程度地敞開心靈，接受來自父母的傳授。這就涉及我們上述所說的父母傳授什麼的問題：父母傳授的是聖賢的知識和學問，還是傳播他們自己錯誤與失敗的知識和學問？這個問題必須辨清楚，因此要做一個時代上的劃分。在編撰這本書的那個時代，父母傳播的都是聖賢的知識、學問，因此孩子需要「敬聽」。而現在父母傳播的都是自私自利、爾虞我詐的東西，也即自我的東西，孩子該不該「敬聽」？這就需要區別對待。

父母責，須順承。

「父母責，須順承」的「責」就是責備。這個責備裡面也包含著教導，因爲責備可以告訴你什麼是正確的，什麼是不正確的，不正確的就需要責備。所以責備就是一個教導，是一個更廣義的教導。「須順承」就是對父母的教導要順應和承當，也就是盡最大的可能去接受父母的肯定與否定。

冬則溫，夏則凊（qìng）。

「冬則溫，夏則凊」是從孝上講，「凊」就是清涼的意思。「冬則溫」，就是在冬天的時候，盡可能地給父母提供足夠的溫暖，也就是被子要暖、衣服要暖，一句話：不要讓父母凍著。「夏則凊」，就是在夏天的時候，不要讓父母熱著，盡可能地讓他們涼爽一點兒。這在現在已經不是問題了，但在過去是件大事，因爲過去物資匱乏。我們小的時候物資都很匱乏，冬天的時候經常挨凍。因爲我個子長得快，我上一年的棉衣到了下一年，袖子就衹能蓋到胳膊肘這裡了，露出來的手臂就會挨凍。印象中，我那個棉衣袖口總是在胳膊肘這裡，就是那件棉衣總是很短，而且家裡不管是老的還是少的，都是這樣，原因就是當時的物資很匱乏。現在「冬則溫」已經不是問題了。「夏則凊」就是清涼一點兒，這也已經不是問題了，因爲現在不是都有空調了嘛，我們最大的擔心就是不要把空調開得太低，以免被凍著，根本不用擔心會被熱著。但在沒有空調的過去，夏天真的很麻煩。尤其在「四大火爐」的地方——南昌算一個火爐、武漢算一個火爐、重慶算一個火爐、長沙算一個火爐，就是在很酷熱的地方，夏天就很難過。其實中國漢地都算是火爐，夏天都能達到三四十攝氏度，這個時候要是沒有一個較好的降溫措施，真的能把人給熱暈過去。所以，這在過去是個問題，但現在不用考慮了。

其實這個教導的背後，還是讓我們保持著覺醒、覺知，不要麻木。不要父母都凍得瑟瑟發抖了，我們才發現：「哎呀，父母怎麼凍得瑟瑟發抖了？」他們說衣服穿得不夠，我們還問：「爲什麼衣服穿得不夠？」這都是麻木不仁的表現。那麼要避免這種情況發生，我們就要提前準備好這些物資。怎樣才能做到提前準備好這些物資？就是保持覺知。衹要帶著覺知生活就能提前知道，若是不帶著覺知生活，我們就總是事後才知道。

我們要是看過《三國演義》，就發現裡面有三個時段的覺知：事前知、事中知和事後知。一是諸葛亮，他代表事前知。諸葛亮能掐會算，他總是事前就能算定一件事情的結果和走向，最後這件事情的結果和走向果然如他所算定的那樣。也就是說，諸葛亮有著非常強的預知能力。這個預知能力是他經驗智慧的一種表現，但後人把它理解成他能掐會算，就是會算命。其實這跟算命沒關係，而是這個人的預知性、前瞻性很強的結果。二是曹操，他是事時知，又叫事發知。曹操事前不知道會發生什麼，但事情一發生，他立即知道發生了什麼，這叫事時知，就是事情一來他就知道了。三是司馬懿，他是事後知。就是事情都已經結束了，他才恍

然大悟：「哎呀呀，是這樣呀。」他這個「事後知」，最大的一個表現就反映在了空城計上[①]。諸葛亮在實施空城計的時候，司馬懿死活不知道，就是無法判定空城裡面到底是空的還是不空的，事後他才發現那是座空城：「啊，我上當了，我受騙了。」他好多時候都是這樣，因此他是事後知。

那麼，人生中也存在著事前知、事時知、事後知三個時段的問題。像「冬則溫，夏則清」，這裡面就存在著是事前知，還是事時知，還是事後知的問題。如果有足夠的覺知，那麼冬天未來的時候，我們就已經爲冬天做了一些準備；同理，夏天未來的時候，就已經爲夏天做了一些準備。總之是把很多可能的事情，想在事情發生之前，這都是覺知的表現。我們要在點點滴滴中訓練自己的覺知、訓練自己的在場感，訓練自己的反省能力、認知能力。這樣訓練多了，就會養成一些習慣。

這些習慣體現在具體的某一件事情上，價值和意義不大，但是把每一件事情串聯在一起，它所表現出來的那種覺知，其價值和意義則是巨大的。《弟子規》表面上是在說每一件小事，實際上當你把這些小事串聯起來、貫通起來後，就可以看出它們背後的那個覺知，這是非常重要的。

就拿這件提前準備冬天衣服的事情而言，其實遲幾天準備又能怎麼的（dì）呢？你真要追究起來的話，它是不能怎麼的（dì），不就是遲幾天的事情嗎？但是它又能怎麼的（dì），它反映出的是我們喪失了覺知。所以，不是前幾天或後幾天準備的事，前幾天、後幾天準備衹是一個現象，通過這個現象所反映出的背後的那個覺知，比現象本身重要百倍。

我這麼多年讀了那麼多的書，無論是讀佛家的書、道家的書，還是儒家的書，就發現越是大師——不管是佛家的大師、道家的大師，還是儒家的大儒，他們的教導都有一個現象——淺薄。本來我們期待著這麼偉大的大師所給出來的教導一定是很微妙、很高深的教導，但事實和我們所期待的正好相反。越是偉大的大儒或者大師，他們給到我們的教導都是很淺薄的，談的都是一些日常瑣事，弄得人大跌眼鏡。你就覺得這麼偉大的大儒、這麼偉大的大師，怎麼婆婆媽媽地淨講一些雞毛蒜皮的小事呢，這和我們心裡的期待嚴重不成正比呀。

我原來就愛抱怨他們：這些人怎麼這樣啊？未免太過保守了吧，我滿懷著熱情，希望從你這兒學一些大法、大道，搞了半天，你教給我的都是一些雞毛蒜皮的小事。那大法呢？大道呢？趕緊教啊。爲什麼老是糾纏在怎麼坐呀、怎麼站呀、怎麼說話呀這種瑣事上呢？難道我這麼大了，還不會說話嗎？難道我這麼大了，還不會站和坐嗎？難道還需要你們這麼偉大的大師來教我怎麼站、怎麼坐嗎？我就產生過這樣的抱怨。

等我自己越來越成長、越來越成熟，並開始帶弟子和講學了，慢慢地我就明白了：這些大儒們、大師們做的事情是對的，是我當年錯怪他們了。的的確確，大道就在生活中，他們傳的就是大道。衹是我錯誤地認爲這是小道，而大道沒傳，其實他們傳了。那所傳的大道在哪裡呢？大道就在怎麼走路、怎麼吃飯等等這些瑣事上，除此之外沒有大道，這就是「大學」，也即大人的學問。大人的學問就是在怎麼吃飯、怎麼做事、怎麼站著、怎麼坐著這些生活瑣事裡，其實就是在《弟子規》裡。

不要以爲《弟子規》之外還有什麼大學、大道、大法。《弟子規》之外沒有大學、大道、大法，如果說有，那也是騙你的。大學、大道、大法就在《弟子規》裡，就在「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶」這些日常中。你做到這些就知道了，你回去試一試，先做一下「父母呼，應勿緩」。你堅持一段時間，就知道這裡面有多麼大的大道了。再做一下「父母命，行勿懶」，再堅持一段時間試一試，堅持以後你就知道這裡面有無窮之奧妙，因爲大道就在這裡。還有什麼「冬則溫，夏則清」，好像說的都是一些日常瑣事，就是夏天

① 羅貫中《三國演義》第九十五回講：蜀漢建興六年（228），諸葛亮因錯用馬謖而失掉戰略要地——街亭。諸葛亮在街亭失守之後，正準備啟程回漢中，忽聽報道，司馬懿引大軍十五萬，向他所在的西城縣蜂擁而來。而此時，諸葛亮身邊衹有一班文官，兩千五百名士兵，沒有一員大將。僅從雙方兵力來看，其結果不言自明。面對如此情勢，諸葛亮傳令，大開城門，每一門上只用二十名軍士，扮作百姓，灑掃街道。而他自己，則披鶴氅，戴綸巾，引二童，攜一琴，於城樓之上，憑欄而坐，焚香操琴，笑容可掬。司馬懿見此情景，疑有伏兵，揮兵而退。參見郝尊：《聽竹庵文選》，線裝書局 2018 年版，第 177 頁。

不要讓父母、長輩們熱著，冬天不要讓他們凍著。如果僅從字面上看，就覺得這些聖賢真囉嗦，老是揪住這些小事不放：不就是提前準備點兒棉衣，不要讓父母凍著之類的小事嗎？不就是提前準備好避暑的東西，不要讓父母熱著這麼點兒事嗎？值得聖賢們天天不厭其煩地教導我們嗎？這麼點兒事難道我不會嗎？別說，你還真不會。不信你在現實中做一下試試？會不會，不是嘴上抬杠的事情，是要拿現實來檢驗的。你有沒有在第一場雪下來之前，就能夠較爲準確地預知到什麼時候會下雪，而趕緊把父母的冬衣準備好？你有沒有這個覺知？絕大多數的人，應該都做不到。不要以爲它簡單，它相當不簡單。

所以我現在教導弟子們，也變得婆婆媽媽起來，也是教他們把衣服穿好點兒、把扣子扣好點兒、把坐姿坐正確點兒。就是說，我現在也開始留意這些小事了。我之前是不留意這些事情的，因爲我要講大法，我要傳給弟子們大道，這些小事讓他們自己弄去，我就不管了。但隨著年齡的增加，我越來越發現，哪有什麼大道呀，哪有什麼大法呀？大道和大法就在端水倒茶之間，就在行住坐臥之間，除此之外沒有大道和大法。把這些做好了就庶幾近道了，這些吃喝拉撒、待人接物等的日常瑣事，既是聖學的起點，也是聖學的終點。

無論你這個聖有多麼偉大，都離不開這些日常瑣事。哪怕都偉大到成爲孔子這樣的大成至聖了，《論語》裡面仍然記載的是孔子吃什麼、喝什麼，記載的還是聖人日常生活中的待人接物等這些貌似瑣碎的東西。這裡面就有無窮之聖意、無窮之奧妙。

因此，我們現在學習的這本《弟子規》，千萬不要把它理解成一本簡單的童蒙讀物。即使成聖了，每一天所面臨的還是這些日常生活。就是說，即使孔子來了，他每天強調的、注重的還是這些東西。衹是不同年齡、不同級別的人，其日常生活所透露出來的含義不同罷了。所以，都是日常的衣食住行，但我們的衣食住行就是衣食住行，而且我們的衣食住行裡面含有無窮的自我、無窮的五毒、無窮的習氣、無窮的冬眠（指無覺知）；聖人還是衣食住行這些事，但是聖人的衣食住行裡面就有無窮的聖意，裡面含著的全是覺醒、全是圓滿、全是真善美。表面上都是衣食住行，其實內涵有所不同，但歸根結底還是衣食住行這些事。

就像《金剛經》，一開篇就是說佛陀餓了，想吃飯，怎麼辦呢？把衣服披上，托著他的討飯碗，招呼一聲：「大家跟我去討飯。」然後，從各個房間裡面陸陸續續地出來了千二百五十人，這些叫「常隨眾」。這些常隨眾出來幹什麼？就是要跟著佛陀去討飯的。但是一個房間住不下千二百五十人，他們要散落在森林中，森林裡面搭的都是一些小茅棚，他們就住在那裡，還有一些是住在山洞裡。因此佛陀就招呼一聲：「大家跟我走。」幹什麼？討飯去。然後，這些人就從自己的茅棚裡、房間裡、山洞裡，陸陸續續地出來了。之後他們擺成一個一字長蛇陣，就開始浩浩蕩蕩地進城討飯去了。看，佛陀討飯都討得那麼有陣仗，討飯都討得那麼驚天動地！所以，《金剛經》開篇就是在說這些衣食住行的事情。不是說佛陀發一道光飛到城裡去，把飯討完了，再發一道光又飛回來，像小鳥一樣飛去飛來，不是這樣的。就是這些日常的衣食住行，但就是在衣食住行中，滲透著那個最終極的神聖[①]。

我們的衣食住行，透出的都是庸俗、麻木、顛三倒四的混亂。但是，從外形上看，都是衣食住行。因此，起點是衣食住行，終點也是衣食住行。起點是生活瑣事，終點還是生活瑣事。只不過同樣是生活瑣事，裡面所透露出來的內涵，天差地別。《弟子規》裡面討論的似乎都是瑣事，比如什麼「父母呼，應勿緩」，什麼「冬則溫，夏則清」，雖然都是瑣事，但瑣事和瑣事不同。

晨則省，昏則定。

「晨則省，昏則定」，哇——這就很難了，或者說它可難可易。要是往淺處講，「晨則省，昏則定」[②]指

① 《金剛經》第一品《法會因由分》：「如是我聞。一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘眾千二百五十人俱。爾時，世尊食時，著衣持缽，入舍衛大城乞食。於其城中，次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣缽，洗足已，敷座而坐。」

② 《禮記・曲禮上》：「凡爲人子之禮，冬溫而夏清，昏定而晨省，在丑夷不爭。」見楊天宇：《禮記譯註》，上海古籍出版社 2004 年版，第 5 頁。

的是子女早上要向父母省視問安，晚間要爲父母鋪好枕蓆，服侍其就寢。要是往深處說，能做到這六個字的，差不多就成佛了。「晨則省」的背後就是反省，就是保持覺知、保持覺醒，從一大早起來就開始這樣。所謂「一天之計在於晨」，就是說早晨起來的狀態決定著一整天的狀態，所以早晨很重要。還有「一年之計在於春」之說，也是同樣的道理。

跟大家講個故事。我看過印度聖雄甘地（1869—1948）的傳記。他的傳記有很多個版本，我看的只是其中一個版本的傳記，裡面就有一則讓我記憶猶新的故事——其他的傳記有沒有這個故事我不知道，反正我看的那個傳記裡面就有這則故事。

聖雄甘地晚年的時候不住在城裡，因爲他不喜歡城市，他住在鄉村，就是住在德裡市的郊區，即距離德裡市有一兩百公里的一個原始村莊。那個時候他的知名度已經非常高了，追隨他的人很多。其中一個西方的記者就跟著他生活了一段時間，主要是想採訪他，給他寫一個傳記，或者寫一個報道，因爲聖雄甘地是一個偉大的人。但是他到底怎麼個偉大法？記者就要跟他生活一段時間，才能瞭解。所以，記者就徵得聖雄甘地的同意，也跟他一起住在村子裡。記者發現，不衹是聖雄甘地一個人住在村子裡，追隨他的很多人都借住在村子裡。

某一天的一大早，天還沒有亮的時候，這個記者就趕緊起來，準備在村子裡散散步，走一走，看一看，順便拍一拍照片。正在他走一走、看一看的時候，就發現聖雄甘地住處旁邊一戶人家裡面的一個婦女，一看就不是村民。他就知道，她是從外地來追隨聖雄甘地的人，不是這個村子的原住民。看上去，這個女人是一個像貴族一樣的女人，即貴婦人。這個貴婦人也是一大早就起來，站在陽台上放聲歌唱，歌聲是如此的優美動聽。這個記者正是循聲而來的，他想知道：誰在天還沒亮的這麼一個時候，就如此投入地唱出那麼美妙的歌聲？他過來後，就站在樓下靜靜地傾聽。那個歌聲之美真是難以形容，因爲那個歌聲完全出自內心，裡面飽含著情感、飽含著幸福感。貴婦人就沉浸在這種狀態中，唱著一首又一首優美的歌。這個記者就站在那裡一直傾聽、一直傾聽。

貴婦人終於唱完了。他就詢問她，說：「我已經來這裡幾天了，據我所知，你們連飯都吃不上（甘地倡導的是艱苦朴素的生活），每天就喝很稀的粥，可謂食不果腹，也沒有什麼錢，生活很是拮据，你們哪兒來的心情能夠唱出如此美麗的歌聲？我實在疑惑，想請你給我解答。」這個女人就回答說：「在聖人身邊，難道不足以放聲歌唱嗎？這個理由還不充足嗎？要知道我們追隨的甘地，那是聖雄，也就是聖人。我們每天都能在聖人身邊接收、聆聽他的教導，感受著他偉大的思想和氣息，難道這還不足以讓我們有滿滿的幸福嗎？你爲什麼那麼在意吃呢？你這個低俗的西方人啊。」那個記者一聽，覺得她說得在理：「哎呀，真是這樣的啊，我太低俗了。我以爲衹有美食能給我帶來快樂，我居然忘了，美食之外還有更大的幸福之源。看來真是如你所說的這樣，我俗不可耐，我太平庸了。我們這些西方人的腦子裡面只剩下了物質。你批評得對，我虛心接受你的批評。以後我努力向你們學習，獲得精神上的快樂、文化上的快樂，這纔是更高級的快樂，而不是老是把眼睛盯在我今天有沒有獲得食物的快樂上。」這就叫「晨則省」。

有完全不同的兩種狀態：一種狀態是早晨起來昏昏沉沉的，因爲昨天晚上沒吃飽，今天早上就餓得昏昏沉沉，而且昨晚也沒睡好，今早起來就是漫無目的地遊蕩著，這是一種狀態。另外一種狀態就是如這個貴婦人一樣，同樣是食不果腹，同樣是生活十分拮据，放在一般人身上就是愁容滿面：「哎呀，這咋辦呀？沒吃沒喝的。」這個貴婦人不僅沒有愁容滿面，不僅沒有被艱難的生活所打倒，反而比一般人更加快樂幸福地放聲歌唱。而且她一大早就起來放聲歌唱，以表達她愉快的心情，表達她對天地、對萬物、對造物主的感恩。因此她滿懷著虔誠，滿懷著覺知，滿懷著幸福感，放聲歌唱。

我們的古人都能像這個貴婦人那樣，無論外在的物質是富有還是貧乏，無論外在的身份是高貴還是低賤，

有一點是共同的：都能夠做到「晨則省」。我們能夠在很大程度上超越自己生活的處境以及臨時性的不幸，以最大的熱情、最大的覺知和感恩來對待生活，對待天地萬物，對待每一天剛剛升起的太陽。

但是，由於西方人過分依戀物質，他們認爲幸福就是來自物質，認爲吃得好、穿得好、住著美麗的房屋、開著高檔的汽車就是幸福的唯一源泉。如果我們喪失了這些物質的享樂，他們就認爲這種生活是極度痛苦的，就如喪考妣，像死了父母一樣地沮喪、難受、悲哀。這一百多年來，由於受西方文化的感染太過深刻，我們已經喪失了我們前輩超越處境、超越睏頓、超越年齡、超越階級的那種感恩式生活，變成了現在西方式的生活。因此，當代絕大多數的人——「絕大多數」都說少了，可以說幾乎所有的人，早晨都是混混沌沌地醒來，然後混混沌沌地過一天，晚上又混混沌沌地睡去，每一天都是愁容滿面。你現在到馬路上看一看，就發現十個中有九個人，都喪失了微笑的能力。誰奪走了他們微笑的能力？現在，在公共場合——其實私下場合也差不多，你就會發現幾乎所有的人都喪失了大笑的能力。我們已經很久沒有開懷大笑了，已經很久沒有肆無忌憚地笑一笑了。是什麼東西扼殺了我們的笑容，是什麼東西扼殺了我們的幸福？

所有人都是那麼沮喪地活著，所有人都像剛剛死了爹媽一樣的那種痛苦的表情：眼神迷茫而空洞，身體如行屍走肉。對於處在這樣狀態的我們，怎麼談「晨則省」？別提什麼「晨則省」了，我一整天都沒省：我早晨也沒省，中午也沒省，晚上也沒省，半夜更不省，我就沒省過。「沒省過」的意思就是，我沒有像人一樣地活著。我們把這種人叫作「空心人」，就是沒有心了，像個行屍走肉一樣活著的人。

這裡所說的「空心人」不是指別人，就是指我們所有人。我們所有人都像空心人一樣地活著，空空洞洞，沒有了真實的感受，沒有了真實的呼應，沒有了真情實感；我們所有人都像塑料人、機器人、殭屍人那樣地活著，從早到晚就是機械地做一些事情——機械地吃飯、機械地上班、機械地上樓、機械地下樓、機械地回家，一切都是那麼機械和教條。貫穿我們每天這一切的是什麼呢？沒有任何東西貫穿我們每天的這一切，這就叫無腦式的生活、無心式的生活。

古人不是這樣生活，反而是越落後地區的人活得越真實、越自然，他們笑就爽朗地開懷大笑，他們哭就痛苦地大哭一場。總之，他們的情感、生活、感受等等，一切都是真實的。你感覺到他們是活生生的、有生氣的人。而現在中國人之中，已經感受不到幾個是有生氣的人了，我們身上沒有了生氣。是什麼東西奪走了我們身上的精氣神？是什麼東西奪走了我們的活力？這樣就顯出這個「晨則省」太重要了！

「省」的目的是什麼？就是回歸真實的我，把我們變成一個真人，不要變成一個塑料人、空心人、殭屍人。要變成一個真人，就是變成一個有血有肉、有愛有恨的真實之人，對當代人來說是很難的。這在過去是自然而然的事情，我們本來就是一個真實的人，不需要再去刻意變成一個真實的人，我們一生都很真實。但是現在我們要付出很大的努力，才能把自己變成一個真實的人，而且衹是一個相對真實的人。真實的人已經成了我們的一個夢想、一個理想、一個奮鬥目標。過去這是一件自然的事情，現在卻成了一個高不可攀的目標，實在悲哀。我們身邊那麼多人中，少有一個真實的人，絕大多數的人是越活越不真實、越活越假、越活越空洞。原因何在？就是每一天的早晨出了問題，也即「晨則省」出了問題：開始是一天沒省、兩天沒省，慢慢地就是一年沒省，乃至十年沒省，我們就這樣遠離了真實。

往好裡走，非一日之功；往壞裡去，亦非一日之功。所以，今天我們變成這麼一個空心人、殭屍人，也非一日之功，我們是從懂事的時候起，一點兒一點兒地、一天一天地把我們變成這個樣子的。但要將其改過來也絕非一日之功，是很難的。咱們先別動不動就說成佛好不好？咱們先成爲一個有生氣的人好不好？咱們連一個有生氣的人都成不了，還奢望成佛、成聖？成佛、成聖有點兒遙遠，咱們先成爲一個有生氣的人，這更加迫切，也更加重要。「晨則省」就說到這裡。

「昏則定」這個「昏」有兩層意思：對外指的是黃昏，也就是傍晚；對內指的是昏沉。到了黃昏時分，

因爲勞累了一天，人就更容易陷入昏沉中，就是外在的勞累更容易滋生內在的昏沉。所以「昏」既指黃昏，更指昏沉，就是精神上的昏沉。「昏則定」的「定」在這裡可以理解成重新抖擻精神、重新確定人生目標和使命、重新振作一番的意思。所以「定」在這裡就是加強反省、增強意識、提高覺知的意思，就是不讓今天負面的情緒，不讓今天一些亂七八糟的遭遇，來擾亂自己。因爲這個時候是黃昏了，黃昏就意味著這一天快過去了，這一天當中，尤其是出門以後，你會遇到很多人、很多事，這些人、這些事就會分你的心，擾亂你的情緒，給你帶來一些負面的情緒和感受。那麼，到了黃昏以後，回到家裡就把今天一天的遭遇及其所帶來的不良後果，全部抖落一番，重新振作一番，這就叫「抖擻精神」，這就叫「昏則定」。每天黃昏時分都要重新抖擻一番，不被這些錯誤的知識、觀點和情緒所左右、所掌控，重新確認一下：我是誰？我爲什麼而活？我活著的目標是什麼？我此時此刻有沒有丟失自己的使命和目標？如果丟失了，再重新找回來，再回到那個牢不可破的使命和目標中來，穩定在使命和目標之中，把他人的不良影響去除掉、解除掉、超越掉，這些通通屬於「昏則定」。「定」全稱「安定」，就是能安定得住。

「昏則定」這個教導也很重要，而且，「晨則省」「昏則定」又是相互呼應的關係。有了「昏則定」，才會有第二天的「晨則省」；有了早晨的「晨則省」，才會有傍晚的「昏則定」：它們之間都是互爲因果的。如果早晨起來，我們就喪失了自己的靈魂，傍晚何來定？傍晚沒有定，就著亂七八糟的身心胡亂地睡了一個晚上，第二天早晨起來又何來省？所以說，它們之間是互爲因果的。因爲有早晨的省，所以延續出傍晚的定；傍晚的定又延伸出第二天早晨的省：這就由惡性循環改爲了良性循環，很重要！

我前幾天才讀了一本書，它是佛家的書，作者在書裡就談論了他伯伯的隱修生活。他說他伯伯是一個隱修大師，從小就住在山洞中隱修了一輩子。有一天，他就跟著年老的伯伯生活在一起，他伯伯在聊天的時候，無意間就跟他說了一個他自己的情況，是什麼情況呢？他伯伯說，自從二十來歲的時候，我讀佛經有了感悟以後，每天都能保持處在一種清醒、光明、放鬆、無限的狀態中。我每天都能保持住這種狀態，而且不用刻意去保持，每天都是自然地擁有這樣一種狀態。我晚上睡著了以後，哪怕在夢中、在睡眠中也能保持這種狀態。但是，我在由清醒到睡眠的過渡狀態的過程中，總是有那麼幾個瞬間喪失了這種狀態，變得很昏沉，不知道自己在何處。但是，我又很幸運，因爲衹有在幾個短暫的片刻中，我纔喪失了這種清清明明的狀態，喪失以後，很快它又回來了，然後伴隨著它的回來，我就進入了夢鄉中。因此在夢鄉中，我仍然能保持住高度的清清明明狀態，一直持續到早晨醒來。在將要醒來和尚未醒來的這個過渡狀態的過程中，也有那麼幾個短暫的片刻，使我喪失了清清明明的狀態。但幸運的是，衹有幾個短暫的片刻喪失，過後我就正式醒來了。伴隨著正式醒來，我又處在清清明明的狀態中，持續一天。

他的伯伯接著說，據我所知，絕大多數的修行人都不如我。他們終其一生，每天要是能保持那麼一炷香時間的清清明明狀態，都是很困難的，他們大部分的時間都是處於身心昏沉、陰暗、顛三倒四、亂七八糟、雜念紛飛的狀態。他們要是幸運地能有一炷香時間是處在清清明明、自自然然、鬆鬆弛弛的狀態，哇——，都是很了不起的一個收穫。他說，我保持在這種狀態遠遠不止一炷香的時間，我是幾乎白天全天，乃至於整個晚上都能保持這種狀態，唯有在睡眠到醒來、醒來到睡眠的這個過渡狀態的過程中，有那麼幾個極爲短暫的片刻沒有保持住這種狀態。因此，我的修行還不夠圓滿，如果圓滿的話，在這幾個短暫片刻中丟失了這種狀態的事情也不會發生了。但是我已經很幸運了，已經做得很好了，不如我的修行人就太多了。

那麼，孟子就不是把這種清清明明的狀態叫作清清明明的狀態，他有一個別名叫「浩然之氣」，他曾說「我善養吾浩然之氣」（《孟子・公孫丑上》）[①]。意思是，我善於保持這種清清明明的狀態，這就叫「我善養吾浩然之氣」。這個「浩然」有兩層含義：第一層含義是廣大無邊，第二層含義是清清明明。這兩層意思

① 楊伯峻：《孟子譯註》，中華書局 1960 年版，第 62 頁。

合在一起就叫「浩然」，也即浩浩蕩蕩的浩然之氣。孟子就說，我很善於保持著我這種浩蕩廣大的清明狀態。過去的大儒都「善養浩然之氣」，都善於處在這種清明、覺知狀態，這種狀態是儒佛道所共有的狀態，儒家當然也是其中一個組成部分。所有的大儒都在努力地探尋、發明他們身心中的這種浩然之氣，也就是清清明明的狀態與境界。

這種狀態和境界還有工夫的深淺之分，根據工夫之深淺，才有了孔子的「三十而立；四十而不惑；五十而知天命；六十而耳順；七十而從心所欲，不逾矩」（《論語・爲政》）[①]幾個階段的區別。其實這幾個階段說的都是一件事情，之所以分階段說，就是這個浩浩蕩蕩、清清明明的狀態和我們打成一片的程度、深度不同，因這個程度與深度的不同而有不同年齡階段的差異。孔子三十歲的時候就有了這種浩然、清明之狀態，因此叫「三十而立」。「三十而立」所「立」的是什麼？「三十而立」實則是「三十而出」，就是出現這種狀態、這種境界。那麼，隨著孔子踐行仁義道德的深入，到了四十歲時，這種狀態和境界又有了進一步的深化，這個「深化」叫什麼呢？叫「不惑」，就是孔子對這個清清明明的狀態——他稱之爲「仁」的內涵，有了更進一步的瞭解，所以叫「四十而不惑」。到了五十他就「知天命」了，「天命」還是指這個清清明明的狀態裡面的內容。他稱這個清清明明的狀態爲「天」，「天命」就是指「天」裡面的內容有什麼，實際上就是指這個清清明明的狀態中，也就是心性中有哪些內容。他現在知道了，這就叫「知天命」。到了六十則是「而耳順」，到了七十就是「從心所欲，不逾矩」，也可以理解成到了七十歲的時候，他這個心性已經完全成熟和圓滿。孔子把它形容爲「從心所欲，不逾矩」這麼一種狀態。

所以，「晨則省，昏則定」，省什麼？定什麼？定浩然之氣，省浩然之氣。如果我們能做到像我前幾天所讀到的佛家這個大師這樣，不僅在白天能很清楚地處於這種清明狀態，連在晚上的睡眠中也能處於這種清明狀態，就幾乎到家了。如果能比這個大師更進一步，由清醒到睡眠的過渡狀態之過程中，也不丟失它，那就完美了。這叫「夢醒一如」，就是夢中和醒來是一樣的，什麼一樣？就是那個清清明明的狀態是一樣的：它並不因爲我睡覺而有變化，也不因爲我醒來而有變化，更不因爲我去上班走進嘈雜的電梯裡和地鐵上，而有任何變化。無論我外在遭遇了什麼，我內在的那種清清明明之狀態一直伴隨著我，一直都在，而且它在持續穩定地融化著我，消化著我，提陞著我，淨化著我，融通著我。儘管過程很緩慢，但是我能感受到它一直不離我，一直在融化我。最後的最後，它就把我徹底地融化到心性之中，也就是融化到這個清清明明之中，這叫「與仁打成一片」，通俗地說，此時我就成了聖人，就像孔子、孟子這樣的聖人，成了一個德性徹底覺醒和圓滿的人。

但達到這個程度的前提是，我們在日常生活中能夠做到「晨則省，昏則定」。早晨省什麼？就是保持著這種內內外外皆清清明明的狀態；到了黃昏，發現這個狀態還在；乃至到了晚上睡覺了，發現它還在；睡著了以後，發現它還在；第二天早晨醒來，嘿嘿，發現它一直在。這就叫「晨則省，昏則定」。

這是進入聖賢之境的必備前提，此前提就是進入浩然之氣的狀態中。而且更爲重要的是，你是否善於養浩然之氣，你能不能養得住它。別剛剛養了兩天你就把它養死了，就像養魚一樣地把魚給養死了，如果這樣就不對了。越養越強大，越養越清晰，越養越跟我們身心打成一片，這纔叫「善養吾浩然之氣」。

儒家有一個詞很古怪，歷代大儒，包括王陽明等人都討論過，這個詞就叫「夜氣」。「夜氣」是什麼？就是浩然之氣。「浩然之氣」是什麼？就是那個清清明明。那個「清清明明」是什麼？就是良知。那麼，籠罩在清清明明之中，就是籠罩在良知之中，也就是籠罩在仁之中。時刻籠罩在仁之中，融化在仁之中，就是「晨則省，昏則定」。

因此，這個「晨則省，昏則定」極爲重要。「晨則省」不是晨則省，是良知未失的狀態；「昏則定」不

① 楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 12 頁。

是昏則定，是良知未失的狀態。「省」者，省的是良知；「定」者，定的是良知；乃至於在睡眠的那個眠中，還是良知。良知貫穿始終、貫穿一生、貫穿天地的狀態，就叫從心所欲而不逾矩的狀態。這就是聖賢之化境、聖賢之至境，也就是圓滿之境、終極之境。

但是這一切又都要回到日常生活中來，在日常生活中實現，所以起點在這裡，終點也在這裡。我們能不能在日常生活中，讓這個良知自然地貫穿始終，而不是讓昏沉貫穿始終？就是能不能用清醒來代替昏沉？原來，我們從早到晚都是昏沉的，現在從早到晚都是清醒的、覺知的、清清明明的，是良知在線、良知在場的狀態，而不是相反，不是昏沉在場、昏沉呈現的狀態。

凡聖之分界線就在這裡，就看是昏沉貫穿於早晚，還是良知貫穿於早晚。所有的凡夫和聖賢就在此分水嶺這裡分開。哪怕到了成爲孔子這樣的大成至聖以後，還是如此，還是要在日常生活中，用良知來貫穿始終。這是很真實的，一點兒都不假。

所以，聖賢工夫根本不是什麼心靈暗示，而是非常真實的，就是那個清清明明的良知狀態特別真實，像我們的呼吸一樣地真實，像我們的心跳一樣地真實。若說這是什麼所謂的心理暗示，那是胡亂解釋，是不懂聖學之人的胡亂猜測。真正有過良知在線體驗的人，根本不會把良知說得虛無縹緲。良知十分真實，就像呼吸和心跳一樣地真實。它具體就呈現爲身心中那個清清明明的狀態，那叫「夜氣」，又叫「浩然之氣」。到了王陽明那裡就叫「光明」，就是王陽明所說的「吾心自有光明月，千古團圓永無缺」（王陽明《中秋》）[①]的那個「光明月」。這樣說也對，因爲它就是清清明明的，所以，王陽明把它比喻爲月亮或者是月光。

出必告，反必面。

孝有很多種具體表現形式。它不是一個空洞的概念，也不是一種簡單的心情和狀態，孝是很具體的一件事，它要體現在生活的點點滴滴之中，落實在具體的言談舉止之中，落實在每一個細節之中，透過每一個細節來體現孝心和孝行。像「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶。父母教，須敬聽。父母責，須順承。冬則溫，夏則清。晨則省，昏則定」，這些都是孝的具體表現，包括「出必告，反必面」也是孝的具體表現形式。

「出必告」是什麼意思呢？「出」就是出門，「出必告」就是如果我今天要出門，那麼出門之前要告訴家庭成員，特別是告訴父母，我要出去幹什麼。無論是去會同學、會朋友，還是去上班、去上學，都要告訴家人一聲，不能不告而出。這都是生活中的細節。生活中沒有那麼多的大事。登月球是大事，你們家天天登月球嗎？生活中是沒那麼多像登月球這樣的大事的。南極冰川融化了，這事兒挺大，但是你們家沒南極，沒冰川可融化。過日子就是這些小事，從出生到去世，一輩子都是由這些雞毛蒜皮的小事組成的。不能因爲這些都是雞毛蒜皮的小事就無所謂，就忽略了。你說，「我是幹大事的人，我只注意大事，這些小事怎麼能分我的心呢？我應該把注意力都放在什麼中美貿易戰啦、釣魚島什麼時候回歸呀這些大事上，我滿腦子想的應該是這些事才對。什麼『父母呼，應勿緩』，這些小事就忽略了」，這是不可以的，因爲生活就是這些小事。

出門之前，對家庭成員特別是對父母說一聲很重要！讓父母知道你出門了，知道你幹什麼去了，他們知道了，心裡也就放心了。不然他們老是惦記著：這孩子出去半天了還沒回來，會不會出什麼事呀？心裡就開始惦記、開始擔憂。讓父母擔憂、惦記，就是不孝。讓父母心安、讓父母有一種舒適感，就是孝。這就是「出必告」。

接著講「反必面」。「出必告，反必面」是兩個分句，一個意思。這兩個分句是相連的，它們中間是逗號不是句號，就證明這是完整的一句話。有出就有入，「入」就是回家了、回來了。「反必面」之「反」即「入」，就是回家之意。回家後要幹什麼呢？「必面」。什麼叫「必面」？就是你得出現在父母眼前，讓父

① 《中秋》：「去年中秋陰復晴，今年中秋陰復陰。百年好景不多遇，況乃白髮相侵尋！吾心自有光明月，千古團圓永無缺。山河大地擁清輝，賞心何必中秋節！」見〔明〕王守仁撰，吳光等編校：《王陽明全集》卷二十《外集二》，上海古籍出版社 1992 年版，第 792—793 頁。

母看到你的身心狀態如何。其一，就身體方面而言，你出去的時候四肢健全，回來的時候有沒有缺胳膊少腿，你得讓父母看一眼。父母一看，你啥都沒少，他們就放心了。其二，就心理方面而言，你出去的時候心情愉快，回來的時候是不是面部陰沉？有沒有遇到困難的事情？父母一看，你比出去的時候更加春風滿面，他們心情就很高興，哎呀，太好了，看來孩子出去的時候沒有遇到困難。這就叫「反必面」，就是你得面對面讓父母看見你，你也看見父母、看見家人。這一點也很重要。

居有常，業無變。

「居有常」有幾種解釋，一種解釋就是生活要有規律。「居」就是生活，「常」就是規律，「有常」就是有規律。翻譯成現在的話，就是生活起居要有規律，這叫「居有常」。由此延伸出另一個意思，就是居住在某一個地方不要輕易遷移。不管是住在鄉下的村子裡，還是住在城市的某一個街道的某一個小區裡，一旦在那裡居住下來，就不要天天換居所、天天換房間，這叫「居有常」。它的目的就是能讓父母找到你，能讓父母知道你在哪裡居住。不要今天住在這裡，明天住在那裡，搞得父母都不知道你住在哪裡，有個什麼事情想去找你，卻找不到，爲什麼？你昨天搬家了。搬哪兒去了？父母不知道。這是不可以的。

《論語》裡有一句話叫「父母在，不遠遊，游必有方」（《論語・裡仁》）[①]。就是父母在的時候，你盡量不要長時間地出遠門，這叫「不遠遊」。爲什麼？萬一父母遇到個什麼困難，你遠遊了，他們想找你，卻找不到，這就麻煩了。過去又沒有手機，沒法打電話聯繫你，寫一封信隨隨便便都需要走上幾個月才能送到你那裡。幾個月過去，很多事情早就像俗話說的「黃花菜都涼了」，它是來不及的。衹要父母在，盡可能不要長時間地出遠門，就在父母周邊居住。包括結婚——主要指女子嫁人也是這樣，盡最大的可能不要遠嫁，距離父母不要太遠，這樣你纔能夠照顧父母，也讓父母隨時知道你生活的現狀。如果生活得不好，父母可以關照一下你；如果生活得好，父母也就放心了。總之，不管生活得好還是不好，都不要距離父母太遠，以免父母擔心、牽掛。

現在這一點已經被打破了，因爲現在由農業時代向工業時代急速轉型，「父母在，不遠遊」就很難實現。最大的表現就是全國範圍內都在空心化，出現了很多的空心村。爲什麼會出現空心村？就是年輕人衹要有能力的都到大城市打工去了。留在農村不行嗎？不行。爲什麼不行？生活所迫，活不下去。農村沒有很好的經濟收入，當然就活不下去。要想活下去，年輕人就非得到大城市打工，把父母、孩子留下來。所以，現在的村子裡面衹有老人、孩子、女人，老人叫「留守老人」，孩子叫「留守兒童」，還有女人就叫「留守婦女」。有的家裡面生了兩三個孩子，那麼作爲母親，她也不能出去打工，因爲她要照顧這兩三個孩子。幾個孩子一天到晚就夠她忙活的了，根本沒法出去打工，只好讓她的丈夫一個人出去打工，這個女人留在家裡，就叫「留守婦女」。無論是留守兒童、留守老人，還是留守婦女，都是一些非重體力勞動者，衹有他們留在農村裡，這樣慢慢地農村就變成了空心村。

現在空心村不是一時一地的問題，是全國範圍內都存在的現象。我經常去西藏，就連西藏那些偏遠地區的村莊，現在也在急速地空心化。青壯年也都進城打工，到西寧、拉薩、成都等等這些地方，一出去就是一年，甚至幾年，衹有過年的時候或者家裡遇到重大事情的時候才能回來一次。那麼，這樣就衹有老人、孩子和婦女留在村子裡。

因此，「居有常」在過去不是個問題，但是對現在來說，很難實現，很難做到。一旦出去打工了，很多事情就不由自己了，因爲打工人大都是租房子居住，種種原因房子租不下去了，就要搬遷。幾個月搬遷一次的現象很多。我就在媒體上看到過，像北京的北漂、上海的滬漂、深圳的深漂，次數最多的有一個月搬過二

① 楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 40 頁。

十來次家的，那他就幾乎是住上一天就要搬一次家，一直在搬家的路上。我相信他本人也不想搬家，要是日子過得好好的，誰沒事天天搬家幹什麼呀？那肯定是遇到了困難，非搬不可。這就難以做到「居有常」。我也想「常」啊，我恨不得十年二十年乃至一輩子就住在這裡，誰整天沒事想折騰呀？但是，因爲種種客觀原因，我們現在做不到「居有常」，出於種種客觀原因，不得已才搬來搬去。

所以，「居有常」在現在是很難實現的，難以實現不是出於我們的主觀原因，而是完全出於客觀原因、時代原因，現在這個時代是農業時代向工業時代急速轉型、急速變化的時代。像《弟子規》這樣的著作，是三百多年前針對農業時代、農業文明編譔的著作。著作裡的話不是李毓秀先生創作的，而是他在孔孟等先聖的話的基礎上編譔而成的。那孔孟時代就更遠了，距今有兩千五百多年了。無論是兩千五百多年前的孔孟還是三百多年前的李毓秀先生，都沒有想到，他們之後的工業文明如此深刻地改變著人們的衣食住行，如此深刻地改變著人們的身心，如此深刻地改變著人們的生活習慣、生活方式以及內在的思維方式和認知方式。如果李毓秀生活在這個時代，他應該會譔寫另外一個版本的《弟子規》，以指導和教化在工商業文明初期階段的我們，如何在這個急劇變化的時代、急劇動盪的時代裡安身立命、修身齊家。

很明顯，「居有常，業無變」不適用於我們現在這個時代。我們也想「有常」啊，但我們想「有常」就能「有常」嗎？事不由己呀，整個時代驅使著我們，讓我們怎麼「常」？我們像一片大海中的一滴小小的水珠，有多少決定權是我們自己的？沒有決定權，我們被大海的浪潮裹挾著往前走，這個浪潮、這個大流往哪裡走，我們就得往哪裡走。能決定自己命運的權力是很少的，大部分的命運是這個時代賦予我們的。所以，「居有常」和「業無變」現在衹能作爲一種理念存在，衹能往這個方向奮鬥，能奮鬥多少就是多少，但是絕對做到是不可能的。

尤其像過去，絕大多數的人都是生在這個村子、長在這個村子、老在這個村子、死在這個村子，絕大多數人都是這樣的。現在完全相反：出生在這個村子，成長在其他的地方，上學在另外的地方，工作又在國外，甚至老了死在國外。這樣的情況大量存在。你讓我「居有常」，我怎麼「常」得了？

「業無變」，「業」就是工作、事業。我們一旦選定一項事業，盡量不要變，這就叫「業無變」。比如說我們家是打鐵的，父母是鐵匠出身，那麼在過去是子承父業，孩子十有八九也是打鐵的。過去有很多家庭，一門手藝都能傳幾代、十幾代，乃至幾十代。印度現在也是這種情況，幾乎沒變。我去印度的時候瞭解到，他們的祖業最久的能夠追溯到一千年前，就是現在他們家是幹什麼的，一千年前他們家還是幹什麼的。印度好多手工業者都是做首飾的，其中還有分工：有的人擅長做戒指，有的人擅長做項鏈，有的人擅長做別的什麼。如果你們家是擅長做戒指的，就把做戒指這個手藝傳給孩子，孩子接著做，一代傳一代，最多能夠傳到一千多年。就是一千多年以後，他們家的子女還在做戒指，那真叫「業無變」，那太過不變了，都一千年了還不變。如果他們家是編草鞋的，到了二十代以後，他們家還在編草鞋，這個職業一直不變，他們就沒想到要變。我說的就是此時此刻的印度，以及整個南亞，諸如尼泊爾等國，現在也是這樣。

但中國現在不是這樣了。中國過去是這樣的：父母是理髮匠，孩子十有八九也是理髮匠，孫子十有八九還是理髮匠；上一代是種地的，下一代十有八九還是種地的，下下一代還是種地的，基本不變。不變有一個好處，就是這些技藝不至於失傳。無論你是學理髮的、學打鐵的，還是學編草鞋的，能夠不變最好，因爲這些都屬於經驗智慧，經驗智慧是需要積纍的，它不是三天兩天隨隨便便就能學會的。那麼它怎麼積纍呢？就是通過代代傳承的方式積纍：父親傳給孩子，孩子在已有的基礎上進一步改進、提陞，這個技藝就更高超；那麼孩子又把更高超的技藝傳給孫子，孫子又在這個基礎上進一步地改進、提陞，這個技藝進一步高超；孫子又把提陞了以後的技藝傳給重孫子……這樣一代一代傳下去。這就合乎經驗智慧的纍積性的特點。如果在

你這一代中斷了，這個技藝就來不及進一步地優化和提陞，那麼這個技藝幾乎就會長時間地停滯在某一個狀態，難以往前推進。

從社會角度和人類角度來講，這種家族的傳承不輕易地改變業態、不輕易地改變事業和手工業之特點，不僅有利於這個傳承的家庭和個人，更加有利於社會，這樣社會的百業就會不斷地纍積、提陞，對推動社會、推動各行各業非常有幫助。如果每一代都中斷，每一個人從事一門手藝都是不到兩年就改變，那麼這樣的經驗智慧和技藝就得不到長時間地積纍、改善和提高，這不僅不利於技藝本身的發展，也不利於全社會、全時代的推進，這是很不好的。

在「業無變」這一點上，我們現在也做不到了，因爲我們現在處於農業文明崩塌、工業文明初建之時。因此我們這個時代是最不幸的時代，但也是最幸運的時代。

說它是最不幸的時代，是因爲什麼都在變，沒有任何東西是可靠的，沒有任何東西是固定不變的。這樣導致我們無所適從、無所依止。每個人都被這個急劇變化的時代，今天推到東邊去，明天推到西邊去，命運不由自己掌握。所有人的生活和命運都像過山車一樣跌宕起伏，不知道下一秒會是什麼結果：也許會被拋到空中，也許會如墜懸崖般地直線降落，也許會如一百八十度的急轉彎般地轉過去再轉回來，等等，各種可能性都是存在的。我們在這個過山車裡忽上忽下，整天處在急速的變革和顛簸之中，被整得喜怒無常、手足無措。因此，這個時代從人生角度講是最不幸的時代。

但我們這個時代又是最幸運的時代：所有的舊東西、所有的束縛全部被打破了，海闊天空任你游，能不能游出個人模狗樣，那就靠你自己了。不怪天，不怪地，不怪祖宗，不怪環境，因爲祖宗全部被打破了，環境全部被打破了，你沒有可怪的了，衹能一切靠自己。活得好、活得壞，都是自己承擔，不要推卸責任。這個時代到處充滿了機遇、充滿了可能。不像過去，過去人們一生下來，就基本上知道自己這一生的命運了。如果父親是打鐵的，不用說，我這一輩子肯定打鐵，我這一輩子的命就跟我父親的一樣。所以，看看我父親是什麼樣的，就知道我下半生是什麼樣的。一輩子下來以後，回頭一看，果然不錯：我的命運跟我父親是一樣的。其實我的命運在五歲的時候，我就知道了，這一生都不會有任何改變，因爲「業無變」嘛。「業無變」就是命無變，就是我的命運不會變。因爲我所從事的事業不變，那麼我的命運、我的生活當然就不變。到了孫子這裡也是這樣，孫子說我爺爺、我父親就是這個命，那我百分之百也是這個命。一輩子過去以後，回頭一看，果然就是這個命。所以，那個時候一切都在預知中，一切都在可控中，一切都在計劃中、規劃中。

但是現在我們這一代人的命運是今天不知道明天會怎麼樣，完全不知道下一步的命運、下一步的狀態、下一步的去向，什麼什麼都不知道。沒有任何人給我們規劃好，沒有任何人能夠告訴我們明年的日子是變好還是變壞，沒有。一切全部打亂，一切都沒有規劃，一切都沒有固定的軌跡、軌道。

這個時候最能考驗我們的心性，最能考驗我們的判斷力。如果我們的判斷力、理解力好一些，那麼在這種急劇變化的生活、人生、社會中，就能夠準確地把握時機，一點一點把命運改善。這個時代是最典型的「王侯將相寧有種乎」[①]的時代。這個時代是最不講出身、不講背景、不講基礎的時代，什麼都不講。不管你是從哪兒來的，都是憑真本事、硬功夫。在這個時代能不能闖蕩出一個世界，能不能營造出一片屬於你的天地，那就看你自己的奮鬥了。

說這是最幸運的時代，它幸運就幸運在「王侯將相寧有種乎」，絕不因爲我們的出身不好、背景不好等種種原因而被限制個人發展，也就是這些都不是障礙。包括性別，現在都不是障礙了。過去的女人是沒有地位的，女人要想做點兒什麼，無論再怎麼努力，都要比男人困難百倍。不能說過去的女人絕對無出頭之日，

① 《史記・陳涉世家》，載許嘉璐主編：《二十四史全譯》，漢語大辭典出版社 2004 年版，第 770 頁。

我們也能舉出幾個成功的例子，比如說李清照[①]、花木蘭。社會上動不動就拿花木蘭來證明巾幗不讓鬚眉，這種說法帶有很大的迷惑性，它是個假象。如果我反問一句：歷史上有幾個花木蘭？這一句反問，就可以把他們問住了。事實上不就那一個花木蘭嗎？那其他女人都幹什麼去了？都無出頭之日去了。所以過去的女人是沒有出頭之日的，她們要想有出頭之日，就要付出比男人多十倍、百倍的努力。

現在解除了性別的魔咒，男人女人真的平等了，甚至在某些地方女人比男人還解放呢。現在需要成立的是「夫男協會」，而不是婦女協會了，因爲女人已經太解放了，解放得都可以坐在男人頭上作威作福了。而男人現在成了弱勢群體，被欺負在角落中，非常可憐。所以，要幫助天下男人從女人的「魔掌」中解脫出來，不然的話，男人無出頭之日，越活越可憐。

這種現象最常見的就是在頭條上、抖音上還有各種視頻裡，男女相親時，女的總是一副特別高傲的態度，男的總是一副唯唯諾諾的樣子。場面一般是這樣的，女人如女王一般地走進來，往那兒一坐就開始了：

女人：「你小王？」

男人：「是是是。」

女人：「長得還勉強。」

男人：「是是是，不好意思，不好意思。」

女人：「有房嗎？」

男人：「沒有。」

女人：「有車嗎？」

男人：「沒有。」

女的就一臉鄙視：「切！」然後看一看表：「不好意思，我挺忙，今天約會就到這裡吧。」然後扭頭就走了。

這種情況已經成了相親節目的標配了，就可見男人是多麼的沒有地位！爲什麼相親時，女方對男方要求這麼多呢？爲什麼掙錢都是男人的事呢？因爲房也好、車也好，都是屬於掙錢的事情，衹有掙到錢了纔能買房買車。爲什麼把掙錢的事都推給男人呢？女人爲什麼就不能掙錢呢？女人爲什麼就不能工作呢？現在不是男女平等了嗎？總之，通過相親中女方對男方的要求，反映了一個觀念：掙錢是男人的事，享受是女人的事。

很多在過去不可思議的事情現在都發生了，這些都是在最近這些年才發生的。從孔孟的角度來看，歷代儒家聖賢，既不是大男子主義，也不是大女子主義，而是真正的男女平等主義。說儒家是大男子主義，那是對儒家潑髒水，儒家從來沒有大男子主義過。無論是儒者的教導，還是儒者在世時候的言行，都沒有任何證據表明，歷代儒家這些大儒、聖賢是大男子主義。後來不知道怎麼回事，大家把「大男子主義」「男性中心主義」這頂帽子扣在了儒家頭上，讓儒家背了很多年的黑鍋。現在是時候把這個黑鍋甩掉了，需要給儒家正名。儒家真正在性別觀上採取的是男女平等觀，相比較於世界上其他的文明文化體系而言，儒家是最提倡男女平等的一家學說。儒家既不提倡男人中心主義，處處欺負女人，不給女人地位；也不提倡女人處處欺負男人，不給男人地位：這都不是儒家倡導的思想觀點。

儒家只倡導一個觀點，什麼觀點呢？就是不管你是男人還是女人，你都有一個與生俱來的責任，這個責任叫作喚醒心性、成長心性、圓滿心性，也就是所謂的「成聖」。男人與生俱來有成聖的責任與義務，女人

① 李清照（1084—1155？），濟南章丘人，號易安居士。宋代女詞人，婉約詞人的代表。李清照生於書香門第，其父李格非爲當時著名學者，進士出身，官至提點刑獄、禮部員外郎。善屬文，工於詞章，著有《洛陽名園記》等。母親爲狀元王拱宸的孫女，富有文學修養。丈夫趙明誠爲金石考據家。李清照在家庭熏陶下，少女時代便文采出眾，詩詞、散文、書畫、音樂無不通曉，尤以詞的成就最高。李清照早期生活優裕，前期的詩詞多反映閨中生活感情、自然風光、別思離愁，清麗明快。金兵入據中原後，流寓南方，丈夫明誠病死，境遇孤苦。其詩詞格調一變爲淒涼悲痛，多抒發懷鄉悼亡之情感，也寄託亡國之思。代表作有《聲聲慢》《一剪梅》《如夢令》《武陵春》等。有《易安居士文集》《易安詞》，已散佚。後人有《漱玉詞》輯本。今人有《李清照集校注》。參見王振軍、俞閱主編：《中國古代文學精品導讀》，中國廣播電視出版社 2017 年版，第 247 頁。

與生俱來也有成聖的責任與義務。不論男女，都要去完成自己與生俱來的這個不可推卸的責任與義務。所以，儒家的關注點是心性如何被喚醒、如何成長，從而獲得圓滿。儒家只關心這個，而且是始終緊扣這個核心思想而不放。儒家根本就不去關心什麼男女性別等問題，儒家只關心如何通過修身、齊家、治國、平天下來獲得道德覺醒和生命覺醒。

我們前面闡述得很清楚，儒家關心修身、齊家、治國、平天下，不是爲了關心修身、齊家、治國、平天下。既然如此，那儒家爲什麼又關心了呢？而且還要付出百分之百的時間和精力去關心它、實現它、圓滿它，也就是圓滿修身、齊家、治國、平天下？因爲心性（生命）的覺醒必須借助外在的「修齊治平」方可喚醒，方可成長，方可圓滿。因爲外在的「修齊治平」直接關乎內在的「格致誠正」，直接關乎內在的心性（生命）是否被喚醒、是否成長、是否圓滿，所以儒家才把全副精力都用來討論、踐行「修齊治平」。「修齊治平」是手段、是過程，不是目的。也就是外王（「修齊治平」）不是目的，只是手段；內聖（「格致誠正」）纔是目的，內覺、內省纔是目的。因爲內省所以外王，它是這樣一個辯證關係。

我們現在討論的《弟子規》，是以修身爲主。修身不是爲了修身，是爲了什麼？是爲了喚醒我們內在的心性。「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶」只是它的本意，不是它的密意。它的密意是透過「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶」這樣一些事情來喚醒內在的心性、內在的良知，也就是喚醒內在的自律道德，儒家是爲了達到這個目的而修身、齊家、治國、平天下的。也就是說，我們孝敬父母不是爲了孝敬父母，而是透過孝敬父母的種種孝心與孝行來實現生命或曰心性的覺醒；我們齊家也不是爲了齊家，而是透過齊家來實現心性的進一步覺醒；我們愛國也不是爲了愛國，而是透過愛國來實現心性的進一步覺醒；我們平天下也不是爲了平天下，而是透過平天下的種種言行來實現心性的終極圓滿。爲了心性的終極圓滿，我們需要拿出最大的真誠與熱情去「修齊治平」。修身之時，「道」在於身，身就是我們修行覺醒的道場；齊家之時，家就變成了我們進一步覺醒心性的道場，我們是借家修道、借家覺醒心性；治國之時，國即爲道場，我們借治國的種種言行，來進一步實現心性的覺醒；平天下之時，天下皆爲我之道場，我們以天下這個道場來實現心性的終極圓滿。所以，「修齊治平」皆爲道場，皆爲儒者覺醒心性、覺醒良知之道場，也是覺醒心性、覺醒良知的一個檢測器，檢測自己心性覺醒到了哪個程度。比如說某一天，我生起了一個不可遏制的念頭——要對我這個家族、家庭負有不可推卸的責任和義務，當生起這個念頭的時候就應該明白，我心性的覺醒此時又提升了一級。什麼時候發現自己對愛國生起了不可遏制的衝動與熱情，此時就應該明白，我心性的覺醒又提陞了一個檔次……因此，「修齊治平」也是檢驗我們到了「格致誠正」的哪一個環節的檢驗器和檢測者。

總之，「父母呼，應勿緩」是用來覺醒心性的，它不是簡單意義上的孝行，所有的孝行都是修行。這個時候我應該感恩父母，感恩家庭所有成員，是他們給了自己一次又一次喚醒心性的機會。如果父母再刁難我幾次，太好了！這是在更進一步地檢驗我心性覺醒的程度和心性的堅固程度。我就通過這些刁難來反觀自己：我的心性真的覺醒了嗎？如果真的覺醒了，我就不會把父母的刁難當成個事兒，我會輕鬆而過，根本就不應該在心中留下不良的情緒。如果我的心性沒有獲得很好的覺醒，父母的一點兒刁難就會在我這裡引起巨大的負面情緒。當引起了負面情緒的時候，要立即警覺，告訴自己：我的心性沒有覺醒、沒有成長，我現在還處在很低劣的心性狀態，爲什麼？剛纔父母一點小小的刁難就引起了我巨大的負面情緒，讓我反感、厭惡甚至憤怒，而且這股負面情緒相當強烈。父母的一個眼神、一個小小的刁難，就檢測出了我們心性的質地、靈魂的質地、生命的質地。由此看來，我的質地很差勁，我還處在很低劣的狀態。何以見得？父母是我最親的親人，他們一句小小的責備，我就生起了如此強烈的負面情緒，足以證明我的心性、我的靈魂、我的生命還處在很低劣的狀態。我應該感謝父母，是他們用一個小小的刁難，迅速地檢測出了我的心性有多麼差勁、多麼低劣。此時，我要迅速警覺和反省：爲什麼都活了半輩子了，我的心性還如此低劣？要不是父母剛纔一個不

好的眼神，我還不知道我這半輩子如此差勁、如此低劣。是父母的一個小小的刁難，讓我進一步地認清了自己的種種不足。因爲父母讓我認清了自己、提陞了心性，因此，我應該懷著最大的真誠感恩父母。其他的事情以此類推。

這就是齊家之時以家爲道場，家庭的所有成員都是我心性覺醒的檢測者，他們檢測著我靈魂的質地和覺醒的程度。無論他們對我是好還是壞，我都應該懷著極大的感恩之心來感謝他們：是他們一再一再地讓我看清了自己，明白了我是誰；是他們一次又一次地讓我檢測出了我的優點和缺點，我當然應該用最大的感恩之心去對待他們。這種對待生活、對待人事的態度才是一個儒者的態度。儒者是不抱怨生活的，儒者永遠懷著一顆感恩之心來對待生活中、家庭中所遇到的一切人和事。他永遠懷著感恩的態度，而不是抱怨、指責的態度。這是由「居有常，業無變」引申出的若干話題，就講這麼多。

事雖小，勿擅爲。

「事雖小，勿擅爲」，什麼叫「擅爲」？就是自作主張、自以爲是、剛愎自用。我就經常批評我身邊的人說，不要動不動就是「我認爲」「我覺得」。我經常被他們那個「我認爲」「我覺得」搞得是哭笑不得。比如說，我身邊的人喜歡穿紅色衣服，他認爲紅色是最好看的，就想盡辦法讓我也穿紅色，還說這是爲了我好，爲什麼？因爲紅色是最好看的嘛。那既然是最好看的，就應該把最好的給師父。但這是他認爲的。如果恰好我不喜歡紅色，這個時候怎麼辦呢？我是接受他的「好意」穿上紅色的衣服呢，還是拒絕他的「好意」呢？經常把我弄得很爲難。他的動機十分良善，絕對是好的動機。但是他在表達他那個「好的動機」的時候，有沒有考慮到我的感受啊？他有沒有問過我喜不喜歡呢？他不管，他的想法就是：不管你喜不喜歡，衹要我喜歡，你就得喜歡。這是什麼邏輯啊？這就相當於，因爲狗說「我喜歡啃骨頭，你應該跟我一樣啃骨頭」，所以我就得啃骨頭，我要是不啃骨頭，那就不行。這是什麼道理啊？狗說：「骨頭這麼香，你爲什麼不啃呢？你不啃就不行，我喜歡啃，你就得喜歡啃。」那麼，我是啃這塊骨頭呢？還是不啃這塊骨頭呢？不啃吧，冷落了他的一片良善、好意；要是跟著他一起啃吧，又因爲我不是狗，我和狗就不是一個種類，實在啃不了那塊骨頭。他非要讓我像狗一樣地啃骨頭，我又不願意傷他的心，所以經常就把我弄得左右爲難。這就叫「我認爲」和「我覺得」。

不能因爲我們認爲什麼什麼好，其他人就必須遵守。應該多尊重尊重別人，問問別人的意思是什麼，不能把我們的意思強加給別人。不要以爲這是小事，生活中沒有大事，生活中都是這些雞毛蒜皮的、不值一提但又非常重要的事情。如果今天一點兒小事不值一提，明天一點兒小事不值一提，久而久之，就像滾雪球一樣地滾出大事來，而爆發很嚴重的衝突和對立，這是很麻煩、很嚴重的！

所以，不要因爲事小而擅爲，「擅爲」就是強烈的「我認爲」「我覺得」：我喜歡的事情，我周圍人都得喜歡；我熱愛的事情，我周圍人都得熱愛；我提倡的事情，周圍人都得跟著我一起提倡；我反對的事情，周圍人都應該跟我一起反對……久而久之，就變成了以自我爲中心，所有人都得圍著你轉。你算老幾呀？憑什麼周圍人都得圍著你轉？憑什麼周圍人都得向你看齊、以你爲目標？你爲什麼不以別人爲目標？你爲什麼不以別人爲中心？爲什麼非要別人以你爲中心？根本的原因還是自我。自我和以自己爲中心是成正比的，有多麼強的自我，就有多麼強的渴望讓周圍人以你爲中心，這兩者絕對成正比關係。

我們要瞭解一個人是不是很自我，就看他的行事風格和思維方式中有沒有以自我爲中心，或以自我爲中心有多麼強烈。以自我爲中心還有個程度問題，有的人是極度地以自我爲中心，有的人是部分地、相對地以自我爲中心，每個人的程度都不相同。通過程度的不同，就可以準確地判斷出這個人自我的強弱、深淺。也

可以用這樣的方式來進行自我檢驗。如果你是一個以他人爲中心的人，你就是一個無我的人；如果你是一個強迫著他人以你爲中心的人，你就是一個自我深重的人。

修行的目的就是去除自我，逐漸把自己訓練成以周圍人爲中心、以他人爲中心。越以他人爲中心，就越無我；越以自我爲中心，就越自我。這些都非常容易檢驗出來。你衹要沒有完全喪失反省能力，完全可以把最近一個月、最近一年來，你所有的言談舉止進行一次歸納、反省，你屬於什麼樣的人，結果會立即、清楚地呈現出來。你是逼著周圍人以你爲中心，還是逼著你自己以他人爲中心，很容易檢驗，一秒鍾就檢驗出來了。別看「事雖小」，通過小事就能看出來你是有自我還是無自我，你是走在一條越來越強化自我的路上，還是走在一條越來越無我的路上。這個發現與反省的能力要始終保持住。

我在《家門沒上鎖》等書裡面給修行下過一個定義，什麼叫修行？衹要走在一條越來越無我的路上，你就是一個修行者；衹要走在一條越來越自我的路上，你就是一個墮落者[①]。不管你是學佛、學儒還是學道，哪怕你學天、學鬼都行，學什麼都無所謂，關鍵是看你學的結果，是不是明天比今天更無我？是不是今天比昨天更無我？是不是今年比去年更無我？如果是，你就走在正確的路上；反之，如果你今年比去年更自我了，這個月比上個月更自我了，你就走在墮落的路上。少說一些引經據典、粘牙倒齒[②]也即繞口令的話，那些都沒用，只會把人繞得暈頭轉向、不知所云。去掉那些繞舌頭的話，我們用最朴素的語言來表達，什麼叫修行者？怎麼評定你是一個修行者？就看你所有的起心動念、言談舉止中是不是越來越無我。如果是，你就是一個修行者；如果不是，你就不是一個修行者。哪怕你天天披著袈裟、穿著道服、刮著光頭，你都不是修行者。我不管你外在的頭銜是活佛還是死佛，是大師還是二師，這些我都不管，我只用最朴素的觀點來看你：你有沒有越來越無我？你有沒有越來越以他人爲中心？如果是，你就是一個修行者；如果你是強迫他人以你爲中心，你就是一個墮落者。就這麼簡單。

生活中也要做到「事雖小，勿擅爲」。在點點滴滴的小事上你有沒有擅爲？你有沒有處處透著「我以爲」「我覺得」？你的「我以爲」「我覺得」是不是越來越強烈了？如果是，你就走在了墮落的路上；如果你越來越「他以爲」「他覺得」，你就走在瞭解脫的路上。具體來講，就是自從學了儒以後，自從學了《弟子規》、學了陽明心學以後，你每天起心動念想的更多的是「他是怎麼認爲的？他是怎麼覺得的？」，不再像之前那樣，動不動就是「我認爲」「我覺得」，而是「他認爲」「他覺得」。這個「他」落實到具體的人那裡，就是：我的父母是怎麼認爲的？我的兄弟姐妹是怎麼認爲的？我的朋友是怎麼認爲的？我的師父是怎麼認爲的？直到某一天，你徹底忘了「我是怎麼認爲的」，滿腦子想的都是他們是怎麼認爲的，這個時候你就走在了覺醒的路上。因此，「勿擅爲」可不是小事。表面上看它很小，都是生活中一些衣食住行、吃喝拉撒的小事，但是透過這些吃喝拉撒的小事，體現的是我們是走在無我之路上還是走在自我之路上，它背後的密意還是自我和無我的問題。

上面都是就生活中點點滴滴的小事這個角度說「勿擅爲」的。要是再往大裡說「勿擅爲」，就說到現在的講學了。現在社會上很多人的講學，都是讓人看不下去、聽不下去的，他們句句透著「我認爲」「我覺得」。這就是平時修養太差在學術生涯中的表現。所以，「勿擅爲」的起點，是在生活中的衣食住行上多一點兒「他認爲」和「他覺得」，少一點兒「我認爲」和「我覺得」。「勿擅爲」放大以後，就變成了我們在學術生涯中談孔子、老子這些偉大的聖賢和偉大的學說及流派的時候，少一點兒「我認爲」「我覺得」，多一點兒「他認爲」和「他覺得」。這個「他」可以有具體所指，比如說我們在學習陽明，那麼就多一點兒「陽明本人是

---

① 此處對「修行」的定義非《家門沒上鎖》中的原話。但與此定義含義一致的內容多次出現在潘麟先生的多本著作中，如《〈瑜伽經〉直解》中說：「什麼叫修行？一切改善和淨化身心的方法，皆是修行；一切向著生命（意識）覺醒方向的努力，皆是修行；一切理論和理境化入身心和生命之中而落實之，皆是修行；一切疏通身心和超越自我的方法和行爲，皆是修行。」參見潘麟：《〈瑜伽經〉直解》，中央編譯出版社 2017 年版，第 23 頁。

② 「粘牙倒齒」是一句地道的東北話，就是指一遍又一遍地反覆囉嗦的意思，也指人說話不利索。

怎麼看的」，而不是動不動就是「我認爲陽明是什麼」。你認爲的陽明怎麼樣很重要嗎？你有什麼資格和權力把你的觀點強加於陽明頭上？誰給你的權力，動不動就把你私心中的一些膚淺、顛倒、錯亂的觀點強加於聖人陽明的頭上，還要求陽明必須接受？如果我是陽明，我一定會跟你杠起來：「老子就不接受你的觀點，你能咋的？你把你那個下劣、膚淺、顛倒、錯亂的觀點硬扣到我身上，我就不接受！」幸虧王陽明死了，如果他現在還活在這個世上，他打開今日頭條一看，一定會被氣死。爲什麼？到處都是強加給他頭上的「我認爲」的觀點，那些觀點根本不是陽明自己的觀點。

身爲一個學者，應該盡最大的可能客觀地、如實地介紹你所介紹的那個对象的觀點和思想，這纔是一個學者最基本的素養。不是說你不能發表你的觀點和看法，可以發表。但至少前提是，你先把你所談論的這個人的觀點和思想做一番如實介紹以後，再告訴對方：「我下面的話僅代表我本人的觀點，我現在開始發表我對這一段話的看法。」「在此之前，我介紹的是陽明的觀點；在此之後，我要發表我對陽明觀點的觀點。」這樣就不混亂了，這是一個學者的基本素養。而不是一開始就把你的觀點強加在陽明頭上，似乎變成了陽明的觀點。這種把戲玩的是張冠李戴法和偷梁換柱法，看似在介紹陽明的思想，實則是偷梁換柱，介紹自己的思想。我們作爲一名學生、一個聽眾，從頭到尾聽到的都是他的觀點，都是他對陽明的觀點的觀點，而始終不知道陽明的觀點是什麼。我們很想知道陽明自己的觀點是什麼，卻從頭到尾聽不到一句這樣的話。

這種現象在當代太常見了！從高等學府到田間地頭，到處都是這種現象。就連公園裡兩個大爺的閑聊，都是在借著介紹別人的思想，實則偷梁換柱地介紹自己的思想。我們很難做到心平氣和地、如實地介紹某個人的觀點。我的理解和推斷是，這些學者從小就沒有養成一個良好的習慣，就是「勿擅爲」。從小在家裡就沒有養成良好的習慣，養成的都是不好的、不良的習慣，就是從一開始就形成了強烈的「我認爲」「我覺得」，習慣性地把自己的觀點強加於他人頭上：自己喜愛的，別人就得喜愛；自己不喜歡的，別人就得不喜歡。

我們前面還談到一個問題，就是有很多不合格的父母在教育著孩子。我們很多不良的習慣就是從不合格的父母開始的：父母在我們三五歲接受啟蒙教育的時候，就把他們的不良習慣灌輸給了我們。父母有強烈的「我認爲」和「我覺得」，也即有強烈的自我，他們就把這個強烈的自我延伸到孩子身上。比如說父母喜歡吃辣子，就強行地把愛吃辣子的習慣灌輸給孩子，想當然地以爲孩子也跟他一樣愛吃辣子。如果他們喜歡穿紅色的衣服，就把這個習慣強行地灌輸給孩子，必須讓孩子跟他一樣喜歡穿紅色。類似這樣的生活習慣，慢慢地就在孩子那裡養成了。如此，孩子從父母那裡繼承來了「我認爲」和「我覺得」的習慣，把「我認爲」和「我覺得」像副有色眼鏡一樣牢牢地戴在眼睛上，從此用「我認爲」「我覺得」看一切，包括看聖賢們的思想。現在的孩子，說話做事已經很難做到如實性和客觀性，這一切與父母的不良習慣有很大關係。

我們這個時代的人，可能是有史以來最主觀、最情緒化的一代人，最「我認爲」和「我覺得」的一代人，我們很難做到一定程度上的客觀和如實。尤其涉及思想觀念、學術討論的時候，從頭到尾全都是「我認爲」「我覺得」。談論孔子的時候，我們從來不客觀介紹孔子怎麼樣，都是「我認爲的孔子怎麼樣怎麼樣」。一個人這樣介紹，另外一個人也是這樣介紹，也是「他認爲的孔子怎麼樣怎麼樣」。我們想知道孔子的原樣是什麼樣，竟然無從知道！整個一場學術討論聽完，聽到的都是一個一個的「我認爲孔子怎麼樣」「我覺得孔子怎麼樣」；孔子原本是什麼樣，你是聽不到的，你是瞭解不到的，你是接觸不到的。很是討厭！

包括大學者也是這樣。當代學術界有一些先生以治學嚴謹、所涉學術領域廣闊、研究成果非凡而被稱爲「當世之國學大師」。作爲泰山北斗級的學術大師，他一生著作等身，但是，你要是打開他的書，無論是他的散文、隨筆，還是他的學術著作，就會發現，他有著非常強烈的「我認爲」和「我覺得」傾向。他的學術研究，實際上就是「我認爲」和「我覺得」發作的研究。他的著作從第一個字到最後一個字，每個字裡面都充斥著強烈的他個人的「我認爲」和「我覺得」，非常的不客觀，甚至是藐視客觀、藐視歷史事實，完全無

視歷史事實本身是什麼樣的，他只表達「他認爲」中的那個樣子。所以他的學術研究實際上是他腦子裡面的自我的一次成功外化。

這樣講太籠統，我們舉例說明。比如，一個被稱爲「佛學家」的大師，他的學術著作中有大量涉及原始佛教的內容。他認爲釋迦牟尼人格猥瑣、心機深重，爲什麼呢？釋迦牟尼處處跟國王打成一片，經常帶著他的弟子到皇宮之中接受皇室的供養。因此他就斷言：釋迦牟尼是一個八面玲瓏的社交家，十分善於遊走於權貴之間；釋迦牟尼所有的學說和思想，如孔子一樣，是專給權貴服務的。你知道釋迦牟尼爲什麼提出因果論嗎？爲什麼提出消業論嗎？爲什麼提出慈悲論嗎？釋迦牟尼提出這一切都是給統治階級用的，是讓統治階級拿著這些理論去迷惑和愚昧老百姓的。所以釋迦牟尼太壞了！他爲了迎合統治階級、迎合權貴，創造了一大套一大套迷惑老百姓、愚弄老百姓的學說和思想，這些思想成功地被統治階級利用，用來統治百姓、壓榨百姓，所以釋迦牟尼人格猥瑣、心機歹毒。他就得出這樣的結論，這就是他的研究。這完全與歷史不符！完全與事實不符！但是他對他的研究信心滿滿、堅定不移。他年輕的時候就是這個觀點，他特別長壽，活了九十九歲，在臨死之前他仍然是這個觀點，就證明他對他的觀點是深信不疑的。這是典型的「我認爲」式的研究，這不是客觀事實。

任何一個尊重客觀事實的人，任何一個用心瞭解釋迦牟尼在世時候的所有言行的人，任何一個不帶偏見研究佛家經論的人，都不會得出這樣驚世駭俗的結論，說釋迦牟尼人格猥瑣、心腸歹毒。如果釋迦牟尼都心腸歹毒了，我不知道這個世界上還有沒有好人了。連釋迦牟尼都心腸歹毒，這個世界上就真的沒有好人了。就像有人說孔子內心歹毒一樣，如果連孔子都內心歹毒了，那這個世界上還有好人嗎？

如果有機會能夠見到他，很想跟他好好討論一下：先生，你是哪隻眼睛看見釋迦牟尼那麼歹毒的呢？你是左眼看見的呢，還是右眼看見的？巧得很，我也研究過釋迦牟尼在世時候的原始佛教，我怎麼就沒有研究出釋迦牟尼是一個心腸歹毒、攀附權貴的人呢？你怎麼就研究出了他是攀附權貴、心腸歹毒的人呢？你是基於哪一部經典，還是基於哪一個歷史事實？我很想知道，你把那個經典拿來我看看。我也很好奇，我也看了很多佛經，我怎麼看出來的結論和你相反呢？釋迦牟尼是一個不事權貴、視權貴如敝履的人，怎麼到你這裡就變成了釋迦牟尼處處迎合權貴、心機歹毒等等這樣的結論呢？這完全是自己在腦子裡面先構思出一個釋迦牟尼，然後把自己構思出的「我認爲」中的釋迦牟尼寫作出來，披著所謂的「學術研究」的外衣，實際上表達的是他內心中的陰暗。很可惜他已經去世了。

我倒是十分懷疑他的學術研究是爲了迎合權貴，而不是他研究的对象釋迦牟尼迎合權貴；我十分懷疑是他心腸歹毒，不然的話爲什麼把如此慈悲的人看成了蛇蠍一般，這得用多麼歪曲的眼睛才能做到呀！這個眼睛、這個眼光不歪曲到一定程度是做不到的。能夠把世界上公認的大慈大悲的釋迦牟尼都歪曲成如蛇蠍心腸的人，這得多大的努力和奮鬥才能做到呀！這得多麼扭曲的靈魂才能做到呀！我非常懷疑他是一個靈魂極度扭曲的人。

後來呢，我讀到了他親生的兒子對他的評價，他兒子十分鄙視他，說他豬狗不如，要和他斷絕父子關係。我深以爲然！我很願意站在他兒子的立場，同意他兒子的評論。因爲那是他的親兒子，而且他的親兒子也是一個著名教授，他兒子現在也有五六十歲了，是一個成熟的人，他兒子在其學術領域也取得了相當的成就，所以這樣的人應該不會胡說，應該是一個負責任的人。總之，他的兒子對他的評價十分低。他兒子的原話就是，如果他不是我父親，我都懶得說他的名字，因爲他的名字從我嘴裡出來就髒了我的舌頭，你們不知道這個名字有多麼肮髒和噁心。他用這樣的話來表達對他父親的不滿，我相信有相當的道理。

現在無論是知名的學者，還是田間地頭、公園裡面的老人，無論是講學還是閑聊，到處都是「我認爲」和「我覺得」，人人都把自己的觀點強加於所討論的对象的頭上，這種现象在在處處、無孔不入，大家一定要警覺，一定要小心。

父母從孩子很小的時候就要從小事中訓練他，讓他以他人爲中心，勿以自己爲中心；多考慮一點兒「他認爲」，少一點兒「我認爲」；多一點兒「他覺得」，少一點兒「我覺得」。這樣從生活的點點滴滴中訓練孩子，最後孩子就能夠如其所是地看待周圍的人，或者最大程度如其所是地看待、理解周圍的人和事。孩子長大以後，對於更大、更複雜的學術問題、思想問題、天地問題、宗教問題、哲學問題等等，就能夠做到盡最大的可能如其所是地、如實地理解和看待。「如實」二字十分重要！要想做到如實，它的必備前提就是越來越無我。衹有內在越來越無我，外在才能越來越如實，才能少一些有色眼鏡，少一些「我認爲」和「我覺得」。

我們生活中充斥了太多的「我認爲」「我覺得」，根本的原因就是我們每個人都沒有受過無我的訓練。正好相反，自從「五四」運動後的西學東漸以來，西方文化強勢籠罩了中國一百多年。因爲西方文化就是一個崇尚自我、肯定自我、強化自我乃至於迷戀自我的文化，在這種文化三觀的浸泡下，我們所有人都自覺不自覺地擁有了一個越來越精細、越來越頑固、越來越深重的自我。自我越重，「我認爲」就越重，有色眼鏡就越厚，自我和「我認爲」「我覺得」是成正比的。

我們這個時代，可能是中國有史以來人與人之間最難以溝通的時代，是人與人之間的屏障最厚重的時代，這個厚重的原因就是自我。有多麼深重的自我，人與人之間就有多麼厚重的屏障。自我就是屏障。自我越淡，相互之間越容易共鳴、共振、共識、共通；自我越強，人與人之間越難以達成共識，每個人都躲在自己的自我中。自我越強的人，相互之間就越難以溝通。如果你發現和某個人很難溝通，無論你做了多麼大的嘗試，無論你換了多少個角度，都難以和這個人溝通，你不用懷疑，這個人一定是越來越自我的人。越自我的人越難以溝通，越無我的人越好溝通，這是一個鐵律，沒有例外。

我們出去交朋友，認識形形色色的人，就用一個標準來判斷他適不適合當朋友，這個標準就是容易溝通還是不容易溝通。容易溝通，我們就把他選爲朋友；難以溝通，甚至是越來越難以溝通，我們最好不要選這樣的人爲朋友，因爲這樣的人是越來越自我的人，他很難成爲朋友。最好不要和越來越自我的人打交道，尤其是修道者、修行者，因爲修行的過程就是越來越無我的過程。如果你身邊圍著一群越來越自我的人，對你的修行就會產生阻礙和負面影響，他們深重的自我一定會對你產生影響。衹要你們兩個是朋友，衹要你們兩個經常見面、經常互動、經常交流，他對你一點兒也不產生影響是不可能的。人與人之間，隨時在互動中，隨時在相互影響中。你和他之間一定也是如此。你說「我既和他交往又不受他影響」，這樣的情況是不存在的。你們衹要交往、衹要見面、衹要交流，一定會相互影響。如果他是一個自我深重的人，你就會受到他的自我的影響，你也會變得越來越自我。反之，如果他是一個越來越無我的人，你多和這樣的人交往，你也會變得越來越無我。這就是「近朱者赤，近墨者黑」，相互影響、相互作用的結果。

人與人之間溝通困難，很多人把它誤解成是智商問題：可能對方比較笨，我跟他說了半天，他都聽不懂；或者對方跟我說了半天我也聽不懂，那可能是我笨。很多時候我們會把溝通困難歸納爲智商不在一個層次上，不是的！這是一個誤會，它不是智商的問題，而是自我的問題。除非我們在討論十分深奧的數學問題或物理學問題，因爲太深奧了，這個時候才需要高智商。如果我們討論的都是一些日常工作、日常生活的事情，那就與智商無關，因爲這些事情不需要多少智商。但是人與人之間爲什麼又越來越難以溝通呢？因爲雙方都淪陷在、封鎖在各自銅牆鐵壁般的自我中，所以十分難以溝通。因此，這是自我問題，不是智商問題。非常簡單的一件事情，但是我們溝通起來成本特別高：就一件芝麻粒大的事情，幾個月了，死活說不清，而且是越

說越說不清。不就是芝麻大點兒事嘛，怎麼說不清呢？如果我們在生活中遇到這樣的情況，大家雙方就要警覺，要認識到我們都陷在自己銅牆鐵壁般的自我中了，是自我阻礙著我們，使如此簡單的事情難以溝通、難以理解、難以達成共識。

所以，溝通問題說到底是自我問題，自我越淡的人越好溝通。如果一個眼神、一句話，對方就明白了，就知道了——通過對方隨後的反應、做事，證明他的確知道了，不是假知道，是真知道了，那麼這樣的人一定是一個自我很淡的人。因爲自我越淡的人越好溝通。雙方的自我越少、越淡、越薄，就越能夠討論高深的問題，不然，雙方無法討論高深的問題。就像我們討論《金剛經》、討論《論語》、討論王陽明的《傳習錄》這樣的內容時，討論者與被討論者都需要有很淡的自我或者說很大程度的無我纔能討論，不然，我們不知道各自討論的是什麼。因爲這些著作都是從無我中流出來的，如果我們想理解這些著作、走進這些著作，我們自己也要有一個很好的無我狀態才可以。如果我們的自我很強，我們就很難理解、很難走進這些經論。

爲什麼我們這個時代幾乎所有的人都無法走進儒佛道的經典？原因就是我們這個時代受到西方文化的強烈影響，而導致所有的人都有越來越強大的自我，這個自我形成了一個銅牆鐵壁般的障礙、屏障，橫亙在我們與經典之間，障礙著我們，致使我們怎麼走都走不進經典，無論使多大的勁兒，無論用多大的功，仍然走不進經典。

我就見過不止一個抄寫《金剛經》的人，有的人是每天早晨抄一遍《金剛經》，有的人是每星期六或星期日抄一遍《金剛經》。我們就依後者計，一年有五十多個星期，那麼他就抄了五十多遍。抄了三五年甚至十年下來，就抄了一兩百遍乃至五百多遍了，我問他對《金剛經》理解得怎麼樣了，他說還沒走進去，還要接著抄。我說：「你老是這麼抄不是個辦法呀。」他說：「那我沒有別的辦法呀，我也不想抄經，但是我理解不了啊。我有一天請教一個老和尚怎麼樣才能走進經典，老和尚說『你多抄寫經典』。所以，我接受了他的建議，就每周抄一次。我這都抄了快五年了，但我還是沒有走進經典。」

爲什麼我們現在的人那麼難以走進經典呢？看人家六祖慧能，怎麼就那麼容易理解經典呢？他不過是一個樵夫，砍柴的。有一天，他從山裡面砍完柴賣給一個有錢人家，拿到錢以後，一看天氣尚早，又不急著回家，就在街道上溜躂，用我們現在的話說叫「逛街」。正在逛街的時候發現前面有一堆人，他就湊熱鬧，擠進去，問：「幹什麼呢？」旁邊人說：「噓！講經呢。」他說：「講什麼經啊？」旁邊人說：「《金剛經》。」他就問：「那我能聽嗎？」「別說話，坐這兒聽。」他就找個地方坐下，聽那個人繼續講經。當他聽到「應無所住而生其心」的時候，「嘩」一下就開悟了。[①]

爲什麼那個時候的人那麼容易開悟呢？爲什麼現在的人抄經都抄三年五載了還走不進經典呢？根本原因是過去的人自我淡、無我重，現在的人是反過來，自我重、無我淡。有多麼重的自我就有多麼厚重的銅牆鐵壁。我們每個人身邊都有厚厚的銅牆鐵壁，像金鐘罩一樣罩著自己，將我們與外界溝通的所有門全部關閉。重重銅牆鐵壁圍著我們，阻礙著我們走進任何經典。

你不要以爲學了《弟子規》就能走進《弟子規》，學了《弟子規》是一回事，走進《弟子規》是另外一回事。真正能走進《弟子規》的人，一定是一個自我很淡的人，一定是一個越來越無我的人，衹有這樣他纔能走進去。爲什麼我們這個時代和經典有著重重障礙、重重隔絕？原因就是我們這個時代受西方文化的影響，人們越來越自我。

---

① 據《六祖壇經》記載，六祖慧能聽聞《金剛經》而開悟有兩次，一次是在南海集市賣完柴後聽人誦《金剛經》，「慧能一聞經語，心即開悟」；一次是五祖弘忍專爲其講《金剛經》時，「至『應無所住而生其心』，慧能言下大悟」。
原文爲：「此身不幸，父又早亡，老母孤遺，移來南海，艱辛貧乏，於市賣柴。時有一客買柴，使令送至客店，客收去，慧能得錢，卻出門外，見一客誦經，慧能一聞經語，心即開悟。遂問客誦何經，客曰《金剛經》。」「祖以袈裟遮圍，不令人見。爲說《金剛經》，至『應無所住而生其心』，慧能言下大悟。」引文參見南吉富主編：《六祖壇經諸本集成》，台北：文殊文化有限公司 1988 年版，第 64、83 頁。

你看現在的小孩子，才三四歲、四五歲，都自我得很。主要表現形式就是他以自己爲中心，周圍人都必須圍著他轉。衹要不圍著他轉，他就生氣，就憤怒，就充滿了暴力，用各種強迫性的方式強迫周圍人必須圍著他轉，必須以他爲中心。衹要不以他爲中心，他就產生極爲強烈的負面情緒，大聲哭鬧。大人自我很重的時候，雖然不會哭鬧，但也會生起各種負面情緒，比如討厭、憤恨、充滿暴力等種種表現。小孩子就會以哭鬧的形式來逼迫周圍人妥協，讓周圍人重新以他爲中心。

現在不合格的父母太多了，他們不知道如何去培養孩子，不知道把孩子往什麼方向培養是正確的、往什麼方向培養是錯誤的，只是一味地溺愛、一味地遷就孩子。再加上父母自己就是自我深重的人，他們就想當然地把他們深重的自我以最快的速度轉移給孩子，讓孩子也越來越自我。他們認爲這是孩子成長的必須環節、必然方向。其實這正好是成長的障礙，是情感發育的障礙，是心靈發育的障礙，是認知發育的障礙，也是心性覺醒的最大障礙。這樣做的結果是：自我越強的孩子，情感發育越緩慢，甚至停止發育。

情感發育得快不快、順不順、好不好，取決於這個孩子的自我重不重。如果孩子的自我越來越重，有多重的自我，情感發育的速度就有多慢。自我是嚴重阻礙情感成長發育的罪魁禍首、最大障礙。它不光是阻礙情感發育，也阻礙著認知發育、理解發育、客觀化發育，也就是事實化發育。就是你是用情緒來理解周圍一切呢，還是用事實來理解周圍一切？你是把你的「我認爲」強加給所有的人和事呢，還是用「他認爲」來理解所有的人和事？認知力、理解力、情感是一個人心智的核心組成部分，也是一個人精神成長、人格發育十分重要的組成部分。如果這些方面不能得到很好地發育，這個人就是精神性殘疾，我們俗稱「腦殘」。「腦殘」的正式名稱就叫「精神性、人格性殘疾」。

這個時代人格性殘疾的人太多了！從外表看，他的身體都好好的。但是你一和他交往，就發現他的整個精神是殘疾的，整個人格是殘缺不全的，他就是一個殘疾患者。現在百分之九十五以上的人都是不同程度的人格殘缺者、精神殘缺者。好嚴重啊，嚴重到快接近百分之百了！這個問題還不嚴重嗎？如果這個問題都不嚴重，那還有什麼問題嚴重呢？問題之所以如此嚴重，原因就是我們這個時代老是一味地注重自我的培養，人們不知道自我的後果有多麼可怕！尤其是孩子，一旦五六歲養成了很嚴重的自我，他的情感幾乎就不發育了，他就喪失了愛的能力、理解的能力、同情的能力。這個後果太嚴重了！

現在太多太多的人沒有愛的能力了，這都可以追溯到他們小的時候。從幾歲開始，他們愛的能力就沒有好好地發育成長，甚至就停止了發育。他們的愛剛剛露了個小芽，就被自我給澆滅了。自我就像一塊石頭，把這個小芽死死地壓在五指山下，讓他們的愛無法成長，無法發育。所以，單看他們的身體是在成長、在發育，但是他們的精神已經停止了成長，尤其是他們愛的能力、理解的能力、同情的能力，這些人之爲人的基本而重要的能力全部停止了成長，與他們的生理成長嚴重不相匹配。生理上逐步成長到二十歲，身體就發育成熟了，但是心靈還處在幾歲的狀態，因爲他們的心靈在幾歲的時候就停止了發育。這就叫「愛無能患者」，或者叫「人格缺陷者」。現在這種愛無能患者、人格缺陷者太多太多了，在人群中比例高達百分之九十到九十五以上，這個比例非常之高！

苟擅爲，子道虧。

前面講「事雖小，勿擅爲」，如果我們擅爲了，那麼後果是什麼呢？「苟擅爲，子道虧」。「苟」在這裡作假設、如果講。「子道」是什麼呢？「子道」就是子女的道德、人格、心智等。「子道虧」就是正在成長中的這個孩子，如果給他一個錯誤的培養，就把他引上了強化自我的道路，孩子從此以後心智幾乎就停止發育。具體而言，就是他的理解力、愛的能力、同情的能力、客觀性的能力等等，全部接近於停滯不前，此後這個孩子就廢了，從人格角度、精神角度講，他就是一個廢人。儘管他的身體沒廢，他的身體在吃飽了、

睡足了的基礎上仍然茁壯成長，但這種成長是一種假象。人之所以爲人，不取決於身體，而取決於精神、取決於人格。就身體而言，我們這一百多斤的肉跟一百多斤的豬肉是沒有差別的。一百多斤的豬肉是由蛋白質組成的，我們這一百多斤的人肉也是由蛋白質組成的。所以，就這個肉體而言，我們和豬肉、狗肉沒有區別。我們還不如豬肉、狗肉呢，豬肉、狗肉比我們這個肉要好吃多了——我沒吃過人肉，但據說人肉很不好吃。

過去遇到天災人禍的時候，比如黃河決堤了，河水氾濫，一淹就是幾個省，從河南淹到山東，甚至安徽的北部都被淹了。淹了以後，大量的難民沒有東西可吃，人們就啃樹皮維生，樹皮啃沒了以後就開始吃人，就出現了「易子而食」[①]的情況。

距離我們最近的一個吃人的時期是「文革」期間。現在活著的年紀稍大一點兒的人都經歷過「文革」，都還記得「文革」期間那個人吃人的現象。但是「文革」期間的吃人，不像黃河決堤，黃河決堤時吃人是因爲實在餓極了，不得已而吃，「文革」期間卻是出於恨而吃人。我們平時恨一個人的時候會說：「我恨不得吃了你」，「我恨不得咬你一口」。其實這說的是一種真實情況。人恨人，恨到一定程度就想把對方咬死、吃掉，以表達自己不共戴天的恨。「文革」時期的吃人就是出於恨。「文革」最早是從清華附中開始的。清華附中的學生太恨他們的老師了，就把他們的老師捆綁起來進行批鬥；批鬥還不解恨，就開始各種毒打；打了還不解恨，因爲這個階級敵人實在太可恨了，怎麼來表達這個恨呢？打死他。打死也不足以表達恨，怎麼辦呢？就把老師的心肝挖出來，煮在食堂的稀飯中。大家喝了這個稀飯，就等於是所有的人都吃了這個可恨的老師的心肝，以表達他們對這個老師不共戴天的仇恨。從那以後，就開始形成了吃人之風。凡是對「罪大惡極」的階級敵人，不僅要打死，還要吃其肉。誰吃得多，就表示他對階級敵人恨得狠；誰不吃，就證明他的階級立場不堅定，吃了纔證明革命意志堅定。「文革」過後才停止了吃人，所以我們停止吃人的時間也就三四十年而已。以後會不會永久性停止？但願如此，但願人類從此以後永遠不再相互蠶食。

我們再回來說，從身體角度講，我們這個人的身體跟豬狗的身體是一樣的。我們有骨頭，豬狗也有骨頭；我們有肉，豬狗也有肉：它們的成分是一樣的，沒有任何差別。那麼人跟豬狗的差別在哪兒？差別在精神上、人格上。人擁有人的精神、人的人格、人的道德，有人之爲人的人性，而豬狗沒有這些東西，所以我們人跟豬狗有著本質性的區別。人與豬、人與狗、人與其他動物唯一的差別就是人有精神、有道德、有人格。如果這些東西喪失了，那人就不是人了，用我們儒家的話說就是「形同禽獸」，或者叫「披著人皮的禽獸」。表面上你是一個人，實際上你不是人，你衹是具備人的外形而已。就精神層面、人格層面而言，你和豬狗是一樣的，因此你衹是一個人形禽獸。

儒家的這個說法是完全正確的。如果我們沒有活出人之爲人的人性和人的品德、人的精神、人的認知，那麼我們空具一個人的外形和肉體，這樣的人和禽獸是沒有任何差別的。我們所有的奮鬥、所有的努力，包括《弟子規》裡面教我們怎樣做人，實際上就是把我們與禽獸之間拉開距離，讓我們的人性和德性得以開發。如果人性和德性不能得到很好的開發，我們就成爲一個空具人形的肉體，這樣就形同禽獸。所以，不要小看「父母呼，應勿緩」，好像這都是一些雞毛蒜皮的小事。但就是這些小事，一點一滴地壘起了我們的精神大廈和人格大廈。這個精神大廈、人格大廈，讓我們和動物之間有著本質上的區別。

「苟擅爲，子道虧」，我不知道大家有沒有讀出這句話的嚴重性來。「子道虧」，翻譯成現在的話就是：這個孩子從三五歲開始就廢掉了。這個問題還不嚴重嗎？這個孩子的人生還沒開始呢，衹是三五歲，從起點就被廢掉了。難道這不是很嚴重很嚴重的話嗎？如果我們罵一個人從小就被廢掉了，這應該是罵這個人最嚴重的一句話吧。過去有一句話也類似這個含義，叫「這個人沒有家教」。其實，沒有家教隱含的意思就是這個人從五六歲起就被廢掉了，被誰廢掉了？被他不良的父母和不良的家庭給廢掉了。「廢掉了」就是現在所

① 「易子而食」典出《左傳・宣公十五年》。1960 年，很多人餓得受不了，就吃人，餓死的屍體剛埋進地裡，就有人在夜間刨開墳頭，割下死人的肉。有的村民，孩子餓死了，不忍心吃自己的孩子，就和鄰居交換，易子而食。參見蜘蛛：《罪全書》，貴州人民出版社 2020 年版，第 230 頁。

說的「子道虧」，就是你的人生還沒開始呢，你就已經被廢掉了、已經結束了。這難道不是罵人中最嚴重的一句話嗎？但事實上，現在相當多家庭的孩子都屬於這一類，人生還沒開始，他們已經廢掉了，走上了一條自廢之路，這就叫「子道虧」。

「子道虧」的前提是「苟擅爲」。如果你這件事情擅爲，那件事情也擅爲；這件事情「我認爲」，那件事情也「我覺得」：那麼，從人生的起點——三五歲開始，你就會有越來越強烈的「我認爲」「我覺得」。《弟子規》的編譔者就說，這孩子完了、廢了。這樣的孩子在現在的家庭中比比皆是，絕大多數的家庭都可以劃歸到「子道虧」這個範圍裡，孩子才剛開始，其實已經被廢掉了，孩子的起點就是他的終點。這就叫「子道虧」。

物雖小，勿私藏。

「物雖小，勿私藏」，「私藏」實際上就是佔爲己有的意思，「勿私藏」就是「勿侵佔」。如果一個小東西自己侵佔了，另外一個小東西自己也侵佔了，久而久之，就會養成極端自私、以自我爲中心的性格。比如說，家裡面比較貧窮，父母好不容易上一趟街，買了三個梨子或蘋果。但家裡一共有四個孩子，兩個孩子在外面沒回來，另外兩個孩子在家。在家的兩個孩子吃掉了兩個梨子或蘋果，還剩下一個蘋果或梨子。剩下的這個是留給另外的兄弟姐妹回來吃呢，還是把它私藏起來接著再吃？「物雖小，勿私藏。」就是你不要看這一個梨子、一個蘋果等等這些小事，所有的事情都是從這些小事開始的。自私、自利、自我、任性，都是從這一點一滴的小事中開始養成的。從這些小事中就能看出一個人是走在無我之路上，還是走在自我之路上。

苟私藏，親心傷。

「苟私藏，親心傷」，如果私藏了會怎樣呢？我們的父母和兄弟姐妹這些最親的人就會很傷心。爲什麼傷心呢？因爲這個孩子越來越自私、越來越自我，他的親人當然會悲傷。

親所好（hào），力爲具。

「親所好，力爲具」，就是親人所喜好的東西，盡力爲其提供；親人所討厭、所拒絕的東西我們也要謹慎地去除。他們是長輩，他們所追求的事情，作爲子弟的我們，也要多多去追求。因爲我們沒有能力區分善惡，而父母等長輩經歷了很多，他們區分善惡的能力肯定比我們強。因此，他們所喜好的事情我們也多多喜好，他們所拒絕的事情我們也多多拒絕。這樣會讓我們的人生少走很多彎路，自己也能迅速地成長，可以最快速度地去辨別是非、善惡、對錯，從而達到心智成熟，走進社會。

「力爲具」，就是盡力爲其提供，並盡最大的力量去追求、去效法。所有的學習都是從傚彷、模仿開始的，這是人類的規律，也是所有動物的規律。就連那些豬呀、狗呀、貓呀，這些動物的幼崽都是從模仿父母怎麼捕鼠、怎麼狩獵開始成長的。我們人類更是從模仿父母、模仿兄弟姐妹開始成長的，先模仿，盡最大的努力去模仿，如此就能快速地成長。

親所惡（wù），謹爲去。

「親所惡，謹爲去」，就是父母、兄弟姐妹拒絕的東西，我們也要帶著覺知，謹慎地去除。如前所述，「謹」就是保持高度覺知的意思。

身有傷，貽（yí）親憂。

「身有傷，貽親憂」，「貽」的本義是贈送、遺留，在這個地方把它理解成「帶來」的意思。如果我們的身體有所損傷，就會給親人帶來憂愁，尤其是父母，他們會非常擔憂我們。我們自己跌傷了，父母知道了，肯定要擔心，肯定會憂愁，甚至愁得晚上都睡不著覺，心裡老是掛記著孩子胳膊跌斷了或者怎麼樣。這就是父母與子女之間心心相印、血脈相連的骨肉之情，這都很好理解。

《孝經》中有一句話叫「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷」[①]。如果毀傷了，就會「貽親憂」。這個毀傷特指不要刻意毀傷。無意中的毀傷誰也不能避免，尤其是孩子，出去玩耍的時候不小心跌倒，這是難以避免的，也是沒有辦法的。如果刻意毀傷自己的身體，那就不是毀傷自己的身體了，而是刻意給周圍的親人帶來悲傷，這就是惡意了，是以傷自己的方式來傷親人的心，惡意毀傷身體就是不孝。如果是孝，那麼就不要去惡意毀傷自己的身體、自殘自己的身體，這樣會給親人們帶來不必要的悲傷。

清朝初年，清軍入關，清政府下令讓漢人剃頭髮，就是把前面半邊頭的頭髮刮去，只留下後腦勺這點兒頭髮。這在中國傳統中是不能接受的，這叫「毀發」。所謂「身體髮膚，受之父母」，頭發也是父母給的，你無權輕易毀傷。在漢人的傳統觀念裡，「發」的重要性等同於生命。古代有一種刑罰叫「髡（kūn）」，就是剃光犯人的頭髮和鬍鬚。髡刑就是以人格侮辱的方式對犯罪者進行懲罰。而清政府爲了奴役漢人，哪壺不開提哪壺，強制性地要求所有中國男人必須把前面的頭髮剃掉。有很多人誓死不從，因此，多爾袞[②]以及後來的順治帝[③]就強行頒發剃髮令，「留頭不留發，留發不留頭」，不願意剃發的就把頭砍掉。[④]當時全國各地的民眾誓死反抗，死了很多人，才終於把這個剃發的制度推行到了全中國。

更加可氣的是，三百年以後，革命政府要求所有人留發，不再剃發了，大家都剪掉辮子，留上頭髮。就因爲剪辮子，又掀起了一場是要辮子還是要腦袋的運動。當時的革命政府下令，凡是不願意剪辮子的，就把他的頭剪掉。又出現了一些不怕死的、寧願剪頭不能剪辮的人，堅決與當時的制度對抗。關於頭髮的問題，是中國最近幾百年來很嚴肅的一個問題[⑤]。

德有傷，貽親羞。

「德有傷，貽親羞」，「德」是品德，就是如果我們有重大的人格缺陷、品德虧污，這樣就會給親人帶來很大的羞愧。反過來說，如果我們不想讓親人蒙羞，那就要痛下決心好好修身，把自己修養成一個有品德、有文明、有禮貌、以他人爲中心的德之君子。這樣不僅不會給親人們帶來羞恥，反而會給親人們帶來榮光、

---

① 「夫孝，德之本也，教之所由生也。復坐，吾語汝！身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。夫孝，始於事親，中於事君，終於立身。」參見汪受寬：《孝經譯註》，上海古籍出版社 2004 年版，第 2 頁。

② 多爾袞（1612—1650），滿洲愛新覺羅氏，一度被追尊爲皇帝，廟號「清成宗」，謚號「懋（mào）德修道廣業定功安民立政誠敬義皇帝」。努爾哈赤第十四子，皇太極之弟，母爲努爾哈赤大妃阿巴亥（烏拉納喇氏），同母兄英親王阿濟格，同母弟豫親王多鐸（duó）。初稱「台吉」。西元 1626 年封貝勒，後因戰功封「和碩睿親王」。多爾袞在順治朝攝政時期，率清軍入關，對清朝開始在中國的統治起了關鍵作用。今北京故宮東側南池子大街東側的普度寺，原爲多爾袞在京城的宅邸。

③ 愛新覺羅・福臨（1638—1661），滿族，清太宗愛新覺羅・皇太極第九子，生母爲孝莊文皇后博爾濟吉特氏，六歲即位，十三歲親政，是清軍入關後的首位皇帝，在位共十八年（1644—1661），即位早年由叔父和碩睿親王多爾袞攝政。死後謚曰「體天隆運定統建極英睿欽文顯武大德弘功至仁純孝章皇帝」，廟號「世祖」，陵寢清孝陵（河北遵化市清東陵），由第三子愛新覺羅・玄燁繼位，是爲康熙帝。

④ 順治元年（1644）五月，多爾袞入京曾下令剃髮，但是因天下尚未大定，對這一命令並未強行。到順治二年（1645）五六月間，清軍先後攻下南京、杭州後，清統治者認爲天下已大定，便於六月十五日下詔全國，強行剃髮。其剃髮令說：「今中外一家，君猶父也，民猶子也。父子一體，豈可違乎？若不統一，終屬二心。自發佈告之後，京城內外限旬日，直隸各省地方，自部文到日，亦限旬日，盡令剃髮。遵依者爲我國之民，遲疑者同逆命之寇，必置重罪。若規避惜發，巧辭爭辯，決不輕貸。該地方文武各官，皆當嚴行察驗。」在六月十五日的剃髮令中，還准許「衣帽裝束從容重易」。到七月初九日再下詔時，對漢族衣帽也「曉示禁止」，令官民一律更換滿服。

清統治者入關後所行各項政策，以「剃髮令」最惹漢人惡感。對這種情況，清統治者當然心裡明白。越是這樣，清統治者越是堅決施行，以銷蝕漢族人民的民族意識，所以當清軍連下江南各城時，對江南各地，尤絕對施行。清軍甚至派剃髮匠深入城鄉，見留長髮者，揪過來便強行剃去。有的地方政府明令：「留頭不留發，留發不留頭。」對抗拒者殺無赦。有壓迫便有反抗。江陰、嘉定等城爲反剃髮而曾殊死戰鬥。無力反抗者或鬱憤而死，或逃遁深山隱居，甚至有埋頭髮而建「發冢」者。真是「昔爲斷其頭而順從如羊者，今爲斷其發而奮起如虎者」。參見宋衍申編著：《中華史畫卷》（第 4 冊），南方出版社 1996 年版，第 329 頁。

⑤ 清朝從 1644 年入關統治全國開始，曾強迫居住在中原地區的廣大漢人放棄束髮挽髻的服飾習慣，改從滿族的風俗習慣，剃髮留辮，引起漢族人民的強烈反抗。中經三藩之亂、太平天國等，凡是反清者都以蓄髮和反對留辮作爲標誌。……但是到了 19 世紀末和 20 世紀初，情況就大爲不同了。……由於清王朝是少數民族入主中原而建立的，所以這種革命就帶有某種民族色彩，從漢人的立場出發，要反對清朝，就必須剪掉清朝統治的象徵——男人們頭上的髮辮，於是便興起了一個剪辮運動。參見陳生璽：《明清易代史獨見》（增訂本），浙江古籍出版社 2022 年版，第 299—300 頁。

帶來幸福、帶來快樂。從這個角度上講，修身不僅僅是爲了讓自己區別於禽獸，活出人的高貴與尊嚴，同時也會爲周圍的親友帶來難以估量的利益，給他們帶來幸福感、榮耀感、成就感，等等。

親愛我，孝何難。

如果父母、兄弟姐妹能夠做到很好地愛我，那很好：因爲他們愛我，所以我就更愛他們；他們又更愛我，我又更愛他們……這樣就形成了良性循環。這點不難，很容易做到。父子母女之間也是如此，由於父母非常喜愛我們，我們也就非常敬重父母，這個時候「孝何難」？意思就是這樣的孝不難，這是順理成章的事。

親憎（zēng）我，孝方賢。

「親憎我，孝方賢」，這點很難做到。上古堯舜禹時代的舜，恰好就遇到了這樣的事。《史記・五帝本紀》中這樣記載：

舜父瞽叟（gǔ sǒu）盲，而舜母死，瞽叟更娶妻而生象，象傲。瞽叟愛後妻子，常欲殺舜，舜避逃；及有小過，則受罪。順事父及後母與弟，日以篤謹，匪（fěi）有解。

舜，冀州之人也。舜耕歷山，漁雷澤，陶河濱，作什器於壽丘，就時於負夏。舜父瞽叟頑，母嚚（yín，愚蠢而頑固），弟象傲，皆欲殺舜。舜順適不失子道，兄弟孝慈。欲殺，不可得；即求，嘗在側。

——《史記・五帝本紀》[①]

就是說，舜的父親瞽叟因其妻子（舜的生母）去世，娶了個後妻，生下舜的弟弟象。但他的父親和他的弟弟卻特別討厭他，時時刻刻想置他於死地。他這個父親人格有問題，老是偏愛老二，也就是偏愛舜的弟弟，而討厭老大，也就是討厭舜。舜想著各種辦法要討他父親歡喜，但是無論他怎麼做，他父親就是看他不順眼，總是偏心於他的弟弟。他父親和弟弟這爺倆經常密謀怎麼把他給整死。他父親還告訴老二，說：「你想辦法把你哥整死，把他的財產分了。」兩人就開始付諸行動。如何行動的呢？有一次，父親命令舜去挖井。舜正在挖井，挖到很深的時候，爺倆就落井下石，往井裡填土，準備把舜埋在井底。好在舜早有準備，在挖到中途的時候，他橫著挖了一條隧道，於是就從隧道中逃了出來。類似這樣的事情發生了很多次，好在他很幸運，每次都逃了出來。

舜孝順到什麼程度呢？他明明知道他的父親和弟弟時時刻刻想整死他、想殺了他，但他想的卻是：我個人是不怕死的，如果弟弟真的成功把我殺死，那他這一生都將會受到良心的責備，一生都會生活在良心譴責的痛苦之中。多虧我命大，他幾次殺我，都被我僥倖逃脫。如果下一次不再僥倖，我真的被他殺死，我的弟弟一生都會被良心折磨。舜無法忍受弟弟一輩子被良心折磨，一想到弟弟被良心折磨，比他自己受良心折磨還難受。他就苦思冥想，怎樣才能讓弟弟不被良心折磨呢？那就是不能讓弟弟得手。怎樣才能讓弟弟不得手呢？唯一的辦法就是離開。因爲衹要我在身邊，他時時刻刻想對我下手。衹有我離開，才能讓弟弟不得手，這樣就從根本上解決了這個問題。舜於是一個人來到荒野之中，住在山洞裡，和那些野豬啊、野鹿啊，一起生活了很多年。孟子就說：「舜之居深山之中，與木石居，與鹿豕（shǐ）游，其所以異於深山之野人者幾希；及其聞一善言，見一善行，若決江河，沛（pèi）然莫之能御也。」（《孟子・盡心上》）[②]一直到他弟弟不再殺他爲止，他纔又回到家裡。後來他弟弟是死了呢，還是回心轉意了，這個歷史上沒有記載。

舜的故事被歷史記載下來，儒家就經常用它來教導我們，這就是「親愛我，孝何難。親憎我，孝方賢」。如果親人很討厭我們、很憎恨我們，乃至於想殺了我們，這個時候恰好是證明我們賢不賢的時候。如果我們

① 韓兆琦譯註：《史記》，中華書局 2010 年版，第 47—48 頁。
② 楊伯峻：《孟子譯註》，中華書局 1960 年版，第 307 頁。

是一個不賢的人，他想殺我們，我們也想殺他，那麼我們就相互殘殺，雙方在德面前都是失敗者——對方的德有虧，我們的德更有虧。

「親憎我，孝方賢」裡面滲透著一個觀點，就像狗咬人與人咬狗的問題，狗咬人那是狗的事，人咬不咬狗，那是人的事。這裡面又涉及三性的問題，人與生俱來就有三性——生物性、人性、德性，每一性的屬性是不一樣的。我們分別闡述一下三性的重要屬性：

生物性的屬性就是自私，這是它的根本屬性。衹要處在生物性中，你一定是一個自私、自我的人，你是不可能做到不自私、不自我的，除非你超越生物性。衹要深陷於生物性之中，你想做到無私、無我是不可能的，你必定深陷於自私、自我之中，因爲自私、自我是生物性的根本屬性、根本特點。

人性中有一個重要的屬性就是公平。衹要一個人生活在人性中，他自覺不自覺地就會追求、維護、強化公平意識，所以公平是人性的一個基本屬性。公平表現在事事物物上是不一樣的，比如：表現在愛情上就是我愛你一分，你也要愛我一分；表現在勞動上，就是多勞多得，少勞少得；等等。這裡就不展開說明了。總之，人性的屬性就是公平或曰公正，公正也是公平的意思。

德性的屬性就是無私、無我、奉獻，這是它的根本屬性。凡是教導我們無私、無我的，實際上它背後的密意都是爲了讓我們喚醒和強化德性的。西方文化理解不了這一點，西方文化說人爲什麼要無私、無我？無私、無我對我有什麼利益嗎？沒有利益。既然沒有利益，爲什麼要讓我無私、無我？可見，西方文化是從外在的利益角度來考慮無私、無我的。從外在的利益角度來考慮，無私、無我是站不住腳的。因此，在西方文化看來，孔子這個人很虛偽，他在教導人們幹一些做不到或者說沒有意義的事情，因爲他開口閉口就教導人們要無我、無私。在西方人看來，我爲什麼要無我、無私啊？我有病啊，我活得好好的，我無私幹什麼呀？我無我幹什麼呀？無我有用嗎？無我有意義嗎？無我是能給我帶來名，還是帶來利，還是帶來什麼？這些都帶來不了。所以，西方人認爲所有的無我、無私都是虛偽的，他們不承認人能做到無我、無私。

站在獸性角度講，的確如此，因爲獸性的屬性就是極端的自我與自私。西方人站在獸性的角度看，人就是不可能做到無我、無私的。如果強行讓我們無我、無私，那我們一定會變成一個虛偽的人，假裝無我、假裝無私。每個人都假裝無我、假裝無私，那全社會不是很虛偽了嗎？因此西方人就得出一個結論：孔子很虛偽。孔子不僅個人很虛偽，他還把他虛偽的思想和觀念灌輸給更多的人，試圖讓更多的人跟他一樣虛偽。這完全是對孔子的曲解，也是對無私、無我的曲解。無私、無我不是用來換取外在的財富與名利的。無私、無我的目的和密意是喚醒德性、喚醒良知的。爲什麼要喚醒德性和良知？因爲喚醒德性和良知就等於解脫。德性和良知被喚醒多少，我們的身心就解脫多少。如果德性和良知全部被喚醒，我們就獲得了圓滿的、終極的解脫。解脫就是對無我、無私的最高回報，除此之外，無我、無私沒有回報，無我、無私帶不來外在的物質和名利。如果你從外在名利的角度來衡量無我、無私，那麼無我、無私的確是沒有必要的，的確是一個多餘的、虛偽的東西。

包括儒家在內的所有的傳統文化、所有的國學、所有的聖學都是一個歸宿，不管是儒家、佛家還是道家，都是同一個歸宿，這個歸宿就是讓我們無我、無私。爲什麼讓我們無我、無私？就是爲了喚醒我們的良知。有多少無我、無私，我們的良知就被喚醒多少，無我、無私和良知是成正比的。無我、無私最大的障礙就是自我。因此，儒佛道所有的教導都可以一言以蔽之曰：去私以救公，超自我爲無我。意思就是所有的自私都要去除、都要超越，變成大公無私；所有的自我都要去除、都要超越，變成大我和無我。這就是儒佛道所有教導的終極目的，包括《弟子規》的教導也是如此。

儒家有十德——溫良恭儉讓、仁義禮智信，這十個德目也就是十大類品德，目的衹有一個：通過溫良恭儉讓、仁義禮智信來實現去私以救公、越自我入無我。包括孝也是這個目的。孝不是爲了孝，是透過孝來讓

我們變得越來越無我；越來越無我也不是目的，是通過越來越無我來實現心性的覺醒；心性的覺醒也不是目的，是通過心性的覺醒來實現身心兩方面的全面解脫、終極解脫。

我們學儒學到最後，要到達哪裡？儒家說成聖，這纔是儒家最終的落腳點、最終的結果。「成聖」又是什麼意思？成聖還是說得有點兒籠統，我們爲什麼要成聖？成聖是個什麼樣子？成聖就是身心兩方面的全面覺醒、全面永恆，也就是佛家說的「成爲法身佛」，衹是儒家沒有這個詞，儒家叫「成聖」，具體說就是成爲心性本身。因此，儒家的「成聖」跟佛家所說的「成爲法身佛」是完完全全一個意思，沒有任何差別。這是融入心性的第一個作用——成聖。

儒家以道德覺醒的方式融入心性，成爲心性；佛家以佛家的方式融入心性，成爲心性；道家以道家的方式融入心性，成爲心性。那麼，爲什麼要融入心性？答：心性就是智慧，成爲心性就是成爲智慧本身；不僅如此，心性就是永恆，是這個世界上最永恆的東西，成爲心性就是成爲永恆本身。除了心性，其他的東西皆不永恆，用佛家的話說叫「無常」。儒家儘管沒有「無常」這個詞，但是儒家也有類似這樣的表述，「無常」的意思就是現象世界是靠不住的，是瞬息萬變的。那麼什麼靠得住？什麼是我們的根？什麼是永恆的東西？答：心性。成爲心性，就是成爲永恆。「成爲永恆」的意思就是超越生死，因爲生死等於不永恆，超越生死就是超越不永恆，而進入永恆也就是不生不死，儒家叫「壽」。「壽」就是佛家所說的不生不死，就是《心經》所說的「不生不滅，不垢不淨，不增不減」的那個「不生不滅」。

儒家說「仁者壽」，就是衹有融入仁的人才能壽。沒有跟仁打成一片的人是不壽的，「不壽的」就是有生死的。怎樣才能超越生死進入壽呢？衹有一個途徑——「仁者壽」，就是你要和仁打成一片。「仁」是什麼呢？「仁」就是心性之別名，那麼「仁者壽」就是「心性壽」。融入心性、成爲心性，就成爲壽本身。「壽」是什麼意思？「壽」就是永恆不死的意思。「壽」不是指肉體，而是指我們的存在、我們的生命永遠不死。這是融入心性的第二個作用——永恆不死、超越生死。

融入心性的第三個作用是解脫。解脫的原理是什麼？離開二元，超越現象世界，依自而在。

外面的這個世界就是現象世界，現象世界是「他在」的世界。什麼叫「他在」？相互依存謂之「他在」。「他在」是現象世界的無限二元化區分所導致的。什麼叫「二元」？現象世界就是二元的世界，比如有男就有女，有上就有下，有前就有後……它總是一對一對的，這就叫「二元」。因爲二元，所以相互依存，就是相互成爲對方存在的前提。這就引出了一個很嚴重的問題：「依他而在」。比如南是依北而在的，北是依南而在的；前是依後而在的，後是依前而在的……總之，它們是相互以對方的存在爲自己存在的前提條件，以對方的存在而存在，這是現象世界的一個根本屬性。那麼以對方的存在爲自己存在的前提條件，這樣的一種存在狀態，我們稱之爲「依他而在」，簡稱「他在」。

衹要我們生活在現象世界，我們就被重重的依他而在所包圍，我們的內內外外都是依他而在。衹要依他而在，我們就被重重束縛著。「束縛」與「依他而在」是同義詞，有多少依他而在，就有多少束縛。因此，南被北所束縛，北被南所束縛；前被後所束縛，後被前所束縛。還有一個束縛，是大家體會最深的，就是男人被女人所束縛，女人被男人所束縛。爲什麼？因爲男人的存在是以女人的存在爲前提條件。換一個角度亦然，女人的存在是以男人的存在爲前提條件。男女各佔一極：男佔男極，女佔女極。男女構成了一對南北極，構成了一對二元存在。衹要是二元存在，那麼此方就以彼方的存在爲前提條件。如果彼方消失了，此方立即不能存在。因爲你的存在是以對方的存在爲前提條件，所以對方是不能消失的。因此，男人是不能欺負女人的；同理，女人也不能欺負男人。因爲這個世界上沒有男人，女人就不能存在；沒有女人，男人就不能存在：各自都是以對方的存在爲前提條件的。所以，爲了讓自己活得好，一定要讓對方先活好。如果對方活不好，你也甭想活好，因爲你的好是建立在對方的好的基礎上的。如果你想好，先讓對方好。

雖然這有點兒繞，但這是真理。你想幸福嗎？如果答案是肯定的，那你就先讓對方更幸福。你不想讓自己好嗎？如果不想讓自己好，先別讓對方好。這就是辯證關係。爲什麼會是這樣？沒有爲什麼，現象世界就是這個樣子的。在現象世界中，所有的事物都是被無窮的二元化所包圍，沒有人可以離開得了，沒有任何事物可以處在非二元之中。

衹要離開二元，這個事物就超越現象世界，立即昇華而進入另外的狀態。什麼狀態？自在的狀態。什麼叫「自在」？依自而在就叫「自在」。一旦依自而在了，我們就不需要結婚了。爲什麼？因爲這個時候我的存在不以對方的存在爲前提條件。所以佛陀不需要結婚，因爲佛陀已經獲得了心性的覺醒，他已經成功地從現象世界中超越了出來。從現象世界中超越出來，實則是從相互依賴的各種二元中掙脫了出來。一旦掙脫了出來，佛陀就不需要結婚。如果佛陀是男人，他就不需要女人；如果佛陀是女人，她就不需要男人：因爲他（她）超越了性別的二元性，因此不需要結婚。我們之所以需要結婚，是因爲我們沒有超越二元，我們是被牢牢地封鎖、限定在現象世界中的人，我們不得不以對方的存在爲自己存在的前提條件，我們不想這麼做也不行，非得這麼做不可，這是無法迴避的。

當我們獲得了心性的覺醒，而成爲心性、融入心性，第三個價值和收穫就是解脫，就是從各種現象、二元對立中解脫出來，從各種二元的相互依賴與封鎖中解脫出來，進入自在中。一旦進入自在中，我們就獲得了全面的解脫。

因此，儒家是可以獲得解脫的。很多人有一個錯覺，以爲衹有佛家、道家講解脫，儒家只講道德，不講解脫，不是的。儒家的終極目的跟佛家和道家一模一樣，儒家最終的落腳點、最終的目標仍然是解脫，衹是儒家不太強調終點，儒家把所有的關注點、注意力都放在起點上，因爲儒家十分清楚因果律，衹要種下一個好的因，它一定會結一個好的果。所以不要把目標牢牢地盯在果上，應該把目標牢牢地放在因上，也就是種子上。我們不要操心得不得豆，我們衹要把豆子這個種子種好就行了，因爲種瓜一定得瓜，種豆一定得豆。由於儒家十分信任因果律，因此儒家不把重心放在果位上，而是把重心放在因位上，也就是種子上。儒家一再告訴我們如何播下一顆優良的種子。衹要我們聽儒家的話，種下這顆優良的種子，儒家說：乖，別著急，那個良好的果子一定會到來，不用操心。所以，我們應該把重心放在操持種子的播種和成長上，多施肥、多澆水，讓這顆種子好好地發芽、生長。衹要這顆種子好好地發芽了、生長了，那豐碩的果實指日可待，還用愁嗎？反過來說，如果種不好這顆種子，你所期望的那個果實斷然不會到來，無論你有多麼強烈的心願，它也不會到來。那個果實不會因爲我們有強烈的心願而到來，只會因爲我們有一顆良好的種子而到來。這就是爲什麼儒家不注重討論果位的問題，而是把所有的教導都放在因位上。

《弟子規》就是爲了給我們播下一顆良好的種子。它不講這顆良好的種子長成功以後的結果是什麼樣，它認爲那不重要，因此不需要說，或者少說。衹要我們把種子種好，那個豐碩的果實自然就會到來。那個豐碩的果實是什麼呢？就是兩個字：成聖。成聖又是什麼呢？就是成爲心性。成爲心性又是什麼樣的呢？成爲心性能夠給我們帶來智慧，如此，我們就會成爲智慧本身，成爲永恆本身，永恆就是壽。成爲心性，還有一個更重要的結果是讓我們成爲解脫者，就是從「他在」的重重束縛中解脫出來的人。佛家把解脫者稱爲「佛」，儒家把解脫者稱爲「聖」，道家把解脫者稱爲「僊」。叫什麼名稱不重要，重要的是內容。不管是叫僊也好、佛也好還是聖也好，那衹是一個名稱而已。名稱不重要，那都是虛的，重要的是那個實——真實的結果。

通過儒家，我們是可以真真正正地成佛的，衹是儒家不叫「成佛」——「成佛」是佛家的名字，儒家叫「成聖」。「成聖」與「成佛」完全是一個意思，都是對生命圓滿覺醒的稱呼。我們爲什麼要追求圓滿覺醒？我們現在活得不是挺好的嗎？圓滿覺醒就是究竟解脫。究竟解脫又是什麼意思？就是從身心內內外外、重重無盡的枷鎖與依賴中解脫出來。這個解脫出來不是願望，而是事實。光有願望毫無意義，要實打實地、真正

地從各種封鎖中解脫出來，才叫「解脫」。這個「解脫」既指身也指心。我們的身體被重重「他在」所封鎖，心靈、精神更是被重重枷鎖、依賴所封鎖。當我們從這些重重枷鎖中真正地解脫出來，這些枷鎖就會一個一個消失、一個一個不再存在，非常真實。所以千萬不能把修行理解成一種心理暗示、一種心理平和。就像西方人評論儒家，他們說我們爲什麼要學儒呢？說我們學儒的目的就是讓心靈變得平和一些。這完全是憑著想當然在胡說！儒家追求的最高目標就是讓這個小心靈平靜一下？你居然把儒家看得如此低劣、如此不堪！你以爲儒家講的這些東西都是心靈雞湯，都是給你講著玩的？這些心靈雞湯帶來的結果就是小心靈平和一下？你玩心理學呀？既然通過心理學就能讓心靈平和一下，我們爲什麼要通過儒家來達到這個目的？

儒家的目的跟心靈平和一下沒有半點兒關係！儒家從來就沒有丟失過它的目的，儒家的目的十分清楚，就兩個字：成聖。儒家是要實打實地、真真實實地成爲聖人的。聖人與凡夫的差別，並不是心靈平和與否。如果說凡夫心靈煩亂，你心靈平和一下就叫聖人，那這個聖人也太容易當了吧？如果說心靈平和一下就成聖人了，那我都平和了好幾年了，怎麼就沒成聖人呢？所以，聖人跟心靈平不平和，就沒有半點兒關係！聖人是內內外外的枷鎖十分真實地解除，身心內外的氣質都發生了根本性的變化，而成爲智慧本身、成爲永恆本身，根本不是玩那種小心靈雞湯，他是真真正正的佛，這纔叫「聖人」。

現在的人把儒學等聖學，完全弄成了一個心靈雞湯學，這是很麻煩的一件事情，特別麻煩！因爲現在的人沒見過世面，沒見過聖人，他不知道聖人是什麼樣子，就想當然地把聖人理解成比我們稍微愉快一點兒、心靈平和一點兒，說這就是聖人了。這是他對生命存在的最高境界所能有的最大認識，真叫「井底之蛙」！對於井底之蛙而言，它所看到的天衹有井口那麼大，它認爲天就是井口，井口就是天。這就是爲什麼我們批評很多人是井底之蛙、井底之見之所在。現在相當多的學者對聖學、對生命的理解一點兒也不亞於井底之蛙。他們對生命的最高境界衹能理解成心靈稍微平和一點兒、稍微愉快一點兒，認爲這就叫聖人。根本不是！

佛家也好，道家也好，對於佛、僊的描述可謂車載斗量，大量的著作從各種不同角度來評說、討論這些境界，這些評說和討論是很清楚的。真正成佛、成僊的人，其整個身心都發生了質的變化、質的飛躍，他們真的能超越生死，怎麼能理解成僅僅是心靈平和一點兒呢？平時心靈可以平和，死亡來了你還能平和嗎？能夠把死亡真實地超越，只是聖人其中之一的現象，還不是聖人的全部。總之，成佛、成僊是非常真實的事情，是有絕對的標準可考量的，是一點兒也假不了的。

佛家和道家對於聖人的境界就談得多一些，描述得透徹一些，儒家不太愛談這些境界。由於儒家不是把重心放在成聖上，而是把重心放在怎樣給成聖播好種子上，所以，儒家特別注重童蒙的這些基礎教育、日常教育，這是儒家區別於佛道兩家的地方。

佛道兩家是把大量的筆墨用來描述成佛、成僊以後的狀態、境界、內容、內涵之上。它們是以這樣的方式來激發我們對成佛、成僊的追求和願望：我們一看到佛，就覺得佛太好了，哪裡都好！這就激發起我們也要成佛的熱情。事實上有沒有達到這樣的效果呢？確實也達到了。我們越是看佛經裡面描述佛的種種解脫、種種智慧，就越是心嚮往之：哎呀，我什麼時候也能成個佛，那該多好啊！你看佛，多麼智慧！多麼慈悲！多麼灑脫！多麼自由自在！多麼解脫呀！再看看我們自己，到處有封鎖、到處有障礙、到處不自在、到處不舒服，簡直煩惱不堪！這一對比，就更加生起「我要好好修行，我要成佛」這樣的願望，正好就著了佛家的道。佛家通過大量的筆墨描述佛的境界，就是要激發我們對成佛的熱情和渴望的。如果我們確實生起了成佛的願望，就達到了佛家的目的。因此，大量地描述佛的偉大境界、偉大成果和偉大收穫，來激發眾生成佛的願望和行爲，是佛家教化眾生的善巧手段、善巧之處。

儒家說成聖固然很好，但是也犯不著那麼說，老說它幹什麼呀，老說它沒什麼意思。我們應該把注意力放在如何成聖上，也就是如何播好種子上。種子播好了，結果自然就出來了。結果出來了，什麼境界呀、狀

態呀，不就自然知道了嗎？這是儒家的善巧之處。這有點兒像成年人教育孩子。孩子非常羡慕成年人的世界，總是說：「我什麼時候才能成爲成年人呢？」成年人就告訴這個孩子：「這有何難？你衹要每一天都保持吃飽喝足，很快就成年了。之後，成年人的世界你自然就理解了，不需要多說。現在你還是個孩子，告訴你也沒什麼用。如果你真的嚮往成年人的世界，現在需要做的就是活在當下，吃好每一口飯，做好每一件事，這樣你很快就會成長，很快就會成年。等成年以後你就後悔了，因爲你再也回不到童年了。你現在別忙著羡慕成年人怎麼怎麼好。成年人固然很好，但是，你還是少羡慕點兒，因爲一不小心成年了，你想後悔都沒藥可吃，你再也回不來了。還是享受當下，好好地播好種子，吃好每一口飯，睡好每一個覺，把身體養得好好的，慢慢地你就成長到成年了。此後，成年人的世界，你自然什麼都懂了，現在不需要跟你說太多。」——儒家差不多就是這樣一種態度。

成佛就相當於成年人的世界，你現在還處在幼兒狀態。在儒家看來，成年人的世界，也就是聖人的世界、佛陀的世界，不需要過多地說，因爲你年紀太小、心智太弱，說了你也不懂，只會讓你變得更加癲狂。如果你人在少兒、心在成年，容易產生精神分裂。因爲你此時此刻的身體是少兒、幼兒的身體，而你的心早已飛到了成年人的世界，回不來了，這樣你的身和心就是分離的。這種分離狀態不利於成長、不利於學習、不利於過好當下。在儒家看來，身心分離的狀態並不好，應該把心從成年人的世界收回來，放在此時此刻，做好此時此刻的每一件事情。衹有心收回來了，你纔能做好當下的每一件事情、學好每一個字、吃好每一口飯、睡好每一個晚上的覺，慢慢地你就會長大。長到成年以後，你的整個身體和心靈自然就會進入成年世界，這樣纔是最佳的狀態。這是儒家的基本態度。

因此，儒家對我們這樣心智尚處在幼兒期的民眾，很少描述成爲聖人以後的境界，一再地勸我們留意當下、過好當下，就是過好此時此刻的每一分鐘、做好此時此刻的每一件事情。怎麼做？就是「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶」等等，就是做好當下的每一件事情。衹要把這些生活中點點滴滴的小事全心全意地做紮實、做好、做到位，成爲聖人則指日可待。成聖以後是什麼境界，你自然就會明白，就像你成爲成年人以後，成年人的世界你自然就明白了一樣，不需要多說。

再說回來。「親憎我，孝方賢」採用的是佛性或者叫德性的態度，不是生物性也不是人性的態度。如果是生物性，那就是極端自私。極端自私是什麼情況呢？就是「親憎我」，我也憎親，我甚至比他憎我更憎他。這是生物性的態度。如果我們此時此刻處在人性中，人性追求的是公平，怎樣對待「親憎我」呢？我們會和對方據理力爭：我對你那麼好，你爲什麼要恨我？你沒理由恨我。我對你那麼好，你居然憎恨我，我由此深深地感受到了不公平——因爲人性的原則是公平。我越想越不對，越想心裡越不平衡。我要去找他理論，甚至要去打官司，要去訴諸公堂，讓政府、司法人員來判定是非對錯，爲我討回一個公道。什麼公道呢？就是他不應該恨我，他所有對我的恨都是錯誤的。我訴諸公堂是不得已，因爲我跟他講了不應該恨我的道理，他仍然恨我，我只好通過司法程序來評斷，讓司法人員給我正個名、給我爭口氣。哪怕我在起訴他的過程中花了很多錢、很多時間，也在所不惜，我一定要討回一個公道。衹要不公道、不公平，我心裡就受不了，我坐立不安、寢食難安。衹有討回公道了，我纔能吃得下、睡得香，不然我嚥不下這口氣。處在人性階段的人就會這麼做。

如果我們要喚醒的是德性，而德性的原則就是無我和利他，那麼同樣是「親憎我」，我們對待親人就會像舜那樣，以最大的愛心站在對方的立場替對方考慮。爲什麼舜是聖人？他聖在何處？就是他所有的起心動念都是建立在德性之上、無我之上的，因此他纔離開家庭，避免弟弟成功地殺死他。如果弟弟成功地殺死他，他傷心的不是自己，不是爲自己被殺而感到悲傷。相反，他完全無我，滿腦子想的都是：「萬一弟弟把我殺死了，他會背著一輩子的良心債，這個事情會讓他坐立不安、深感憂傷。我不能讓弟弟一輩子活在良心的自

責之中，那會比我的良心之自責還難受。怎麼辦呢？我要避開他，避免他把我殺了。」舜之所思的整個過程全部是德性思維、良知化思維、無我化思維的過程。它帶來的結果是什麼？西方人理解不了，我們東方人說得很清楚，它帶來的結果就是成爲聖人。成爲聖人的目的是喚醒心性，喚醒心性的目的是獲得終極解脫和終極覺醒，這纔是落腳點、纔是最終目的。

「親愛我，孝何難」，這句話體現的是人性，因爲父母愛我，所以我愛父母。這體現的是一個平等原則，是平等的、是互換的愛：因爲他愛我，所以我愛他；他又愛我，我又愛他；他更愛我，我更愛他。這就是人性之平等或公平原則。

「親愛我，孝何難」是人性的回報，它建立在公平、公正的原則之上。「親憎我，孝方賢」是德性原則、無我原則，它建立在良知之上、德性之上、無我之上，它與「親愛我，孝何難」不在一個層面，完完全全是兩個層面的事：一個是人性層面的事，一個是佛性層面的事。不分清這兩個層面，你就很難理解、很難處理「親憎我」這件事情，它對你來說，特別難處理、特別不好辦。「親愛我」好辦：他愛我，我也愛他，所以這好辦。「親憎我」這件事情要看站在哪個層面上來對待。他憎我，我是該憎他呢，還是不該憎他？按照人性原則，他憎我，我就應該憎他。因爲他憎我，我就感覺到不公平，如此我就很難受，就滋生出種種煩惱，就寢食難安，心裡面總是有口氣嚥不下。我對他那麼好，他居然還恨我？每每想到這件事，我心裡就像堵了一塊石頭，我嚥不下這口氣。這是站在人性層面上來看待和處理「親憎我」。如果是站在德性之上，那就是舜的處理方式，若是「親憎我」，我越發要對親好。

如何對待「親憎我」才叫對？這裡面無所謂對，無所謂不對，就看你站在哪個原則、哪一性之上來對待這個事。如果你處在生物性之上，就會這麼想：我對他那麼好，他居然恨我，他該殺。不僅認識上認爲他該殺，行爲上我也要殺了他，因爲我要報他恨我之仇。這個是從生物性原則上看。站在人性原則和德性原則之上，會如何對待「親憎我」，上面已經闡述，這裡不再重複。總之，無所謂誰對誰錯，但最好的處理方式是德性原則，即報之以德。生物性不是最佳選擇，人性也不是最佳選擇，無我之德性纔是最佳選擇——通過這件事情、借這個機會來喚醒和強化德性，這仍然是變廢爲寶，變不利爲有利。

這就涉及前面說的，狗咬了人而人要不要咬回去的問題。如果狗咬我，我氣不過，也去咬狗，這個是生物性和人性的態度，它最高是人性的態度，就是咱倆要平等，你咬我一口，我就得咬回你一口。那麼到了德性中，狗咬我是狗的事，我咬不咬狗是我的事。不能因爲狗咬我，我就要咬狗。狗咬我不是我咬狗的必備前提，這兩者之間沒有因果關係。狗咬我是因爲它是狗，所以它咬我。狗如果不咬人還叫狗嗎？狗的屬性就是看家、護院、咬人。所以，狗沒有做錯事情，它衹是在履行它的職責，衹是在做它應該做的事情。那麼人也要做人應該做的事情。人和狗都是在做各自該做的事情而已。那麼人該做什麼呢？那就根據你處在哪一性中來決定：如果處在德性中，那就是原諒、寬容，借此事情乃至借一切不利的事情來調心、煉心、覺心。「覺」什麼心？覺無我之心、覺良知之心。「覺」就是喚醒，喚醒什麼？喚醒良知、喚醒無我，儒家無非是要達到這個目的而已。

親有過，諫使更（gēng）。

「親有過，諫使更」：父母等親人如有過錯，作爲子女的要通過好言規勸使其更改。這個事情貌似很簡單：你有錯了，我好言相勸，然後你就改了。其實，有過人生閱歷的人會發現，這是一件十分復雜而麻煩的事情。複雜在哪裡呢？複雜在「有過」的標準是什麼？你說我有錯，我就有錯了？我還說你有錯呢。你勸我改，我正好還想勸你改呢。所以，這就涉及判定過錯的標準是什麼的問題，也涉及人與人之間溝通的問題，這是很複雜的。往小裡說，這涉及一個人的習慣、立場、三觀、思維方式、知識結構、受教育程度、當時的

情緒狀態，等等等等；往大裡說，那還真叫個「大」，大到什麼程度呢？大到和人類的文明、宗教、政治都有關係，那是很大的事情。比如，父母信佛、愛佛，而子女信儒、愛儒，站在子女的角度而言，父母所有關於佛之言行都是錯的。反之，如果父母喜歡的是儒學，而子女喜歡的是佛學，那麼站在這個喜歡佛學的子女角度而言，父母所有關於儒學的言行他都看不上，在他看來都是錯的。那麼，對錯的標準是什麼？由誰來評斷對錯？

不要以爲任何一件事情都能夠上法院起訴。剛纔講的這些例子，任何法院都評斷不清，甚至都不受理這樣的案件：子女好佛，父母好儒，這個子女就認爲父母所有的言行都是錯的。法院應該不會受理這個案件，因爲法院也無法判斷誰對誰錯。法律不能解決人的思想問題，就是說法律不能解決人的信仰、宗教、文化、義理、哲學這些問題。法律在這方面是完全空白的，這些問題就不在法律的管轄範圍之內。

所以說「親有過，諫使更」，貌似簡單，但是仔細想想，它極爲複雜。從某種意義上來講，這個問題是無解的。大家不要試圖從我這裡獲得一個標準的、終極的答案，沒有。不僅我這裡沒有，全人類都沒有。相對的答案是有的，這個相對的答案還是那個老問題：「有我」與「無我」的問題。

一個自我越深的人就越頑固，其頑固程度和自我程度是成正比的，有多麼強烈的自我就有多麼強烈的頑固，也就是固執己見。也就是說，要想瞭解一個人的自我有多深，就看他固執己見的程度有多強。從某種程度上來說，人人都是固執己見的，沒有不固執己見的人。但是每個人在固執己見上還有程度的不同。程度輕的，我們把它稱爲「在可忍受範圍內」。絕大多數人都會把自己的固執己見限定在可忍受範圍內，但個別人越過了那個可忍受範圍的界限，已經達到了十分頑固甚至是極爲頑固的程度，也即油鹽不進的程度，這樣的人一定是一個自我極爲深重的人。

「親有過，諫使更」，表面上我們是在破除他的固執己見和冥頑不化，實則是在破除他的自我。而破除自我又是人世間最爲複雜、最爲麻煩的一件事情。儒佛道那麼多的聖人都在圍追堵截自我，都在想盡辦法把我們從自我中帶離出來。但實際效果怎樣呢？從歷史上看，幾千年下來，效果甚微。如果效果很好的話，我們的地球早就進入人間淨土了。但事實上，我們的地球不僅沒有進入人間淨土，反而越來越苦難深重，越來越問題重重，越來越麻煩不斷。這就證明聖賢的教化效果甚微，只在極爲有限的部分人那裡有效，在絕大多數人那裡是無效的。因爲無效，所以從幾千年前到現在，人類越來越問題重重，越來越墮落，越來越麻煩。

如果人類能夠走上越來越無我這條道路，那麼親人犯了一點兒錯誤，作爲子女、朋友、親人的我們給他們一些規勸，就會有很明顯的效果。一個越來越無我的人，必然具備越來越強的反省能力，以及越來越強的糾錯能力，同時不會有太強的好面子心理。人人都好面子，但是一個無我的人，他對「面子」的感覺會很淡，他不會因爲強烈的好面子心理而知錯不改。

有一類這樣的人，明知道自己錯了，但他就是不改，爲什麼？他說：「爲了面子，我不能承認自己錯了；要是承認自己錯了，那我多沒面子呀。沒面子怎麼行？我得百般狡辯，證明自己是對的。雖然內心中我已經認識到我是錯的，但是嘴上要硬，不然，我面子上掛不住。」其實這也是自我在作祟。一個人的面子感很強，實際上就是他的自我感很強。一個人的面子感比較淡，就是他不太在乎面子，那麼他的自我也會很淡。這樣的人就會很坦誠地承認錯誤：「經過你這麼一提醒，我發現我的確錯了。」

千萬不要小看「親有過，諫使更」，這是很麻煩的一件事。絕大多數情況下，對方都是不承認錯誤的；或者說即使內心承認錯誤，嘴上也不會承認；再者即使嘴上承認錯誤，但是承認而不改過。「我承認我錯了，但我就是不願意改，我願意帶著我的錯誤一直延續下去。」這種現象也是大量存在的。所以，「親有過，諫使更」是很麻煩也很複雜的一個問題，而且勸人改錯的成本也很高，這還是「自我」的問題。

其實人類所有的問題都是自我的問題，衹要自我一消除，人類就沒有任何問題，無論是對內還是對外，都沒有問題。人類唯一的、終極的問題就是自我問題。但是自我又十分難辦，儒佛道都拿它沒有辦法，至少對絕大多數人的自我，儒佛道都是沒有辦法的。

那麼中國文化對自我沒有辦法，印度文化有沒有辦法？更沒有辦法。印度文化沒有辦法，西方文化有沒有辦法？更沒有辦法。相對而言，還是中國文化比較有辦法。前提是東西方文化「都沒有辦法」，但是在「都沒有辦法」的情況下，儒佛道相對有辦法一點兒、效果好一點兒，但也衹是相對而言。對於消除「自我」這個問題來說，效果如何，要看和誰比。若是和印度文化、西方文化相比，儒佛道要好一點兒，要說得更清楚、更透徹一些，表述得更明白一些，勸人也更懇切一些，所以多少有點兒效果。但是，這只是在部分人那裡有效果，在絕大多數人那裡都是效果甚微，或者根本無效，有時候不僅無效，反而起到相反的效果。

這就是爲什麼在日常生活中，我們都不輕易地給別人建議、不輕易地糾正別人。不是我們缺少真誠，也不是我們缺少熱情，而是我們不敢。爲什麼不敢？代價太大，成本太高。當我們規勸別人的時候，稍微有哪一句話說得不太妥當，對方立即跟我們翻臉，立即跟我們仇恨相向。多少年的朋友，都是因爲在規勸的過程中有哪一句話沒說妥當，而瞬間結束。可見，這個成本實在太高了！更加可怕的是，他會進行瘋狂的反撲。就是從此以後，他不僅跟我們撕破臉皮，不再做朋友了，而且反過來以仇人相見，想著辦法做仇人該做的事情：利用一切可能的手段醜化我們、仇恨我們、阻礙我們、打擊我們，甚至能讓我們喪失工作，導致我們離婚，讓我們下半輩子沒有出路。想一想，這個成本太高了，高到我們無法承受的程度！

我好不容易找了一個滿意的工作，要用這個工作來養家餬口呢，就是因爲我發現一個同事身上有很多缺點，出於熱情和好意規勸了他一下，他不僅不聽，還像只瘋狗一般對我反咬一口，在我的上司面前誣告我，導致我丟失了工作。不僅如此，他甚至在我愛人面前誣告我，導致我離了婚。我原本有一個美好家庭，就因爲他的反目成仇而家破人亡。這個代價誰能承受得起？！想一想算了：你的缺點又不是我的缺點，我何必冒著如此大的代價和風險來規勸你呢？忍一忍算了。即使心中滿懷熱情地想糾正一下他，但一想到這個可能出現的滅頂之災、毀滅性的打擊和不可承受的結果，只好嘆口氣：算了，他愛怎麼的就怎麼的，我裝作沒看見，衹能這樣了。你對我裝著沒看見，我又對他裝著沒看見，結果就是大家都很虛偽地活著，都只說好話不說壞話，只說表面上不得罪人的話，只說讓人聽起來舒服的話。

有些時候，我們也痛恨這種現象，但也是不得已，因爲說真話的代價實在太大了！這個代價裡面也包括失去親人，如果親人的自我很強大，你好言相勸說「你這也錯了，那也錯了」，那他立即跟你翻臉。不要以爲衹有朋友翻臉而親人不翻臉，親人翻起臉來比朋友翻得還快呢。所以，跟親人說真話和跟朋友說真話，代價同樣巨大。最常見的代價就是斷絕親人關係，從此不再來往，形同陌路。你因爲自己的一次好言相勸，導致你的親兄弟、親姐妹，乃至於你的父母，跟你斷絕父子母女關係，或是斷絕兄弟姐妹關係，這樣的代價你同樣難以承受。每次想起來，你都心如刀絞：從此我失去了父母，從此我失去了親兄弟，從此我失去了親妹妹或親姐姐。這樣的代價是一般人無法承受的。

所以「親有過，諫使更」不是那麼容易的。表面上好像是這麼個理：你有過錯了，我說你幾句，你更改過來就行了。但是在現實中，這件事情十分複雜、十分深奧、十分麻煩。這也是包括親人在內，人與人之間之所以難以真心相對、難以說真話的一個重要原因。因爲一說真話，很可能導致我們不可承受的結果出現，那就多說幾句假話唄。我們沒有選擇，不能說真話，衹能說幾句假話。親人之間如此，朋友之間如此，到最後就覺得自己周圍沒有幾個能說真話的人。無論是家裡的親人之間，還是外面的朋友、同事之間，全是謊言，可以說，謊言充斥著我們的生活，充斥著角角落落。

有時候想起來自己都覺得很悲哀：哎呀，這一輩子活得，我幾乎都不敢拿真情面對狗，更不要說面對人了——沒有一個可以說真話的对象，沒有一個可以真情相待的对象。怎麼會是這樣呢？自己就覺得情感上很孤獨、生活中很孤立，到處充滿了虛偽、到處充滿了謊言。別人對我們是如此，我們對別人也是如此。整個生活、整個世界全部是虛偽的，到處是虛假的表情、虛假的笑容、虛假的語言、虛假的行爲。還有真的嗎？如果這些東西都是假的，人活著還有什麼意義呢？我們爲什麼還要活著呢？那不如大家都死了算了，活著幹什麼呀，累死了。我們要小心翼翼地向他人撒謊，他人又要小心翼翼地向我們撒謊，大家都如此小心翼翼地撒著謊，維護著謊言的世界。沒有一個真相，沒有一句真話，那爲什麼還要活著呢？活著的意義何在呢？我們爲什麼要眷戀這個謊言的世界呢？我們爲什麼要眷戀周圍這些虛偽的人呢？一想到此，就很悲哀。

其實最根本的原因還是自我，這一切都是自我造成的。若是沒有自我，這些虛偽、虛假的表象全部都不會存在。所以，一定要再次認識到自我這個問題的嚴重性，要盡一切可能去除我們內在的自我，讓我們活得更真實一點兒——內在更真實一點兒，外在也更真實一點兒。這就是「親有過，諫使更」。

怡（yí）吾色，柔吾聲。

「怡吾色，柔吾聲」，這句好理解，就是我們要盡可能地把最好的情緒給到周圍人、家里人、親友。「怡吾色」就是滿面春風的意思。這句話的來源是《論語》中的「色難」：「子夏問孝。子曰：『色難。有事，弟子服其勞；有酒食，先生饌（zhuàn），曾是以爲孝乎？』」（《論語・爲政》）[①]（譯文：子夏問孝之道。孔子說：「兒子在父母面前經常有愉悅的容色，是件難事。有事情，年輕人就效勞；有酒有餚，讓年長者吃喝：難道這就可以認爲是孝了嗎？」）

「色難」是什麼意思呢？我們普通人有一個很不好的習慣：總是把最好的情緒、最好的表情給陌生人；而把最壞的情緒、最惡劣的表情給親人。越親的人，我們越是把最差的情緒、最差的表情給到他們。這是常人的一個非常不良的習慣。我們面對陌生人的時候，倒是拿出最燦爛的笑容：「你好，來了啊，哎呀，請坐，請坐！」總之拿出最熱烈的表情給到他人，其實你跟他沒什麼關係，他衹是一個陌生人。但是不知道怎麼回事，我們願意把最好的表情給到他們。回到家裡，對最親的親人卻不是這樣，經常把難看的臉色、不好的語氣都給到自己的親人。這就叫「色難」。「色難」難在哪裡呢？難在給親人以好顏色。我們可以給親人以財物，但難以給親人以好顏色。父母缺錢花，我們給點兒錢，這都挺容易的。但是要想做到始終給父母一個好表情、好臉色，這比給錢、給財物要難得多。因此，孔子就說這叫「色難」。

「色難」的反面就是這裡所講的「怡吾色」，即拿出最好的表情，像對待陌生人一樣的那種熱情來對待親人。「柔吾聲」也是同樣的意思，盡量把最柔和的、最溫柔的聲音給到自己的親人。所以，「柔吾聲」跟「怡吾色」是一回事。

諫（jiàn）不入，悅復諫。

「諫不入，悅復諫」的字面意思很好理解。我們勸父母勸不進去，怎麼辦呢？「悅復諫」，也就是接著諫、接著說，還要拿出最好的態度、帶著最好的表情去勸。不是憤怒地指著父母說：你哪哪錯了！這是不可以的。要「悅復諫」，就是愉悅地帶著非常好的情緒去「復諫」。

這樣反覆勸說可能有效果吧，但這也不好說。以我的理解，絕大多數的時候都是不見效果的，不見效果的原因就是「自我」。如果父母是一個自我深重的人，你就是再「悅復諫」都沒用，他們該不聽的時候照樣不聽。所以，有沒有效果，取決於對方自我的輕重程度。

---

① 楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 15 頁。

號（háo）泣隨，撻（tà）無怨。

「號泣隨」語出《禮記・曲禮下》：「子之事親也，三諫而不聽，則號泣而隨之。」[①]「號」就是號哭，如果我們和顏悅色地勸諫父母，已經三次乃至多次了，父母依然不聽，作爲子女的我們，應痛哭流涕地跟隨著父母，懇求父母改過。因爲《弟子規》是教導五六歲孩子的，所以小孩子痛哭流涕，興許可以讓父母迴心轉意。「撻無怨」，「撻」的本義是指用鞭子或棍子打，在這裡可以理解爲鞭笞（chī）或者是打罵。父母如果固執己見，看到我們勸諫後，不僅不改正，反而打罵我們、鞭笞我們，我們要盡可能做到無怨。

《孔子家語》中記載了一則曾子[②]挨打的故事：

曾子耘瓜，誤斬其根，曾晳[③]怒，建大杖以擊其背。曾子仆地而不知人久之。有頃，乃蘇，欣然而起，進於曾晳曰：「向也得罪於大人，大人用力教參，得無疾乎？」退而就房，援琴而歌，欲令曾晳而聞之，知其體康也。

孔子聞之而怒，告門弟子曰：「參來，勿內。」

曾參自以爲無罪，使人請於孔子。

子曰：「汝不聞乎？昔瞽瞍（gǔ sǒu）有子曰舜，舜之事瞽瞍，欲使之，未嘗不在於側；索而殺之，未嘗可得。小棰（chuí）則待過，大杖則逃走。故瞽瞍不犯不父之罪，而舜不失烝烝之孝。今參事父，委身以待暴怒，殪（yì）而不避，既身死而陷父於不義，其不孝孰大焉？汝非天子之民也？殺天子之民，其罪奚若？」曾參聞之，曰：「參罪大矣。」遂造孔子而謝過。

——《孔子家語・卷四・六本第十五》[④]

「耘瓜」：在瓜地鋤草。「建」：操，拿起。「瞽瞍」：舜的父親，因其眼盲，故名，簡寫作「瞽叟」。「烝烝」：淳厚貌。「殪」：死。「奚若」：何如。

曾子（指曾參，弟子尊其爲「曾子」）在瓜地鋤草，錯把瓜苗的根鋤斷了，他的父親曾晳大怒，拿起大棍子就向他的脊背打去。曾子倒在地上，好長時間都不省人事。過了一會兒曾子甦醒了，高興地站起來走上前對曾晳說：「剛纔我得罪了父親大人，大人用力來教訓我，沒有受傷吧？」說完回到屋裡，彈著琴唱起了歌，想讓父親曾晳聽到，知道他身體沒有問題。

孔子聽到這件事很生氣，告訴弟子說：「曾參來了不要讓他進來。」曾參自以爲沒錯，讓人告訴孔子他要來拜見。

孔子說：「你沒有聽說過嗎？從前瞽瞍有個兒子叫舜，舜侍奉瞽瞍，瞽瞍想使喚他的時候，他沒有不在身邊的；但想要把他殺掉時，卻怎麼也找不到。用小棍子打，他就挨著；用大棍子打，他就逃走。所以瞽瞍沒有犯下不遵行父道的罪，而舜也沒有失去盡心盡孝的機會。現在曾參你侍奉父親，挺身等待父親的暴怒，打死也不躲避，這樣做，自己死了還要陷父親於不義，還有比這更大的不孝嗎？你難道不是天子的子民啊！殺天子的子民，有哪樣罪比得上呢？」

曾參聽後說：「我的罪大了。」於是到孔子那裡去承認錯誤。

---

① 楊天宇：《禮記譯註》，上海古籍出版社 2004 年版，第 47 頁。

② 曾子（前 505—前 435）：姓曾（zēng），名參（shēn），字子輿，春秋末年生於魯國東魯（今山東省平邑縣），後移居魯國武城（今山東省嘉祥縣）。十六歲拜孔子爲師，勤奮好學，頗得孔子真傳。積極推行儒家主張，傳播儒家思想。他的「修齊治平」的政治觀、「省身」「慎獨」的修養觀、「以孝爲本」的孝道觀等影響了中國兩千多年。除《大學》一書外，儒家另一部重要經典《孝經》亦歸其名下。曾子爲先秦儒門五聖之一，後世儒家尊他爲「宗聖」（另四聖爲：孔子「至聖」、顏回「復聖」、子思「述聖」、孟子「亞聖」）。參見潘麟：《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社 2015 年版，第 7 頁。

③ 曾晳：字晳，又稱曾點、曾蒧（diǎn），春秋末年魯國人。曾子之父。父子二人同拜孔子爲師。對孔子關於禮儀教化的學問深有研究，痛惜當時社會禮崩樂壞，力主克己復禮，因此得到孔子的讚揚。魯國大夫季武子死後，他並未表現出任何悲感，反而「倚其門而歌」，因此被稱爲「魯之狂士」。唐玄宗開元二十七年（739）被封爲「宿伯」，宋真宗大中祥符二年（1009）被升爲「萊蕪侯」。參見中國孔子研究院編：《孔門七十二賢像傳》，中國畫報出版社、北京教育出版社 2010 年版，第 23 頁。

④ 王國軒、王秀梅譯註：《孔子家語》，中華書局 2009 年版，第 133—134 頁。

這個故事中，曾子做錯了事，任由父親暴打，他認爲這就是一種孝心的表現。孔子說「此非真孝」。爲什麼呢？孔子說一個人處在氣頭上，尤其是喝了點兒酒的時候，他自己都不太能掌控他自己。在這種情況下，他抄起棍子打你，由於下手沒個輕重，萬一把你打傷了，等他酒醒氣消了以後，做父親的就會十分自責。如果你當時跑掉，不給你父親打傷你的機會，他一樣會酒醒，一樣會氣消，等他氣消後就會感到很慶幸：哎呀，幸虧當時他跑掉了，要是不跑掉，說不定我能把他的腿打斷。孔子說這纔是真孝。所以父親一生氣要打你的時候，你第一時間要像兔子一樣地趕緊跑開，有多遠跑多遠。等父親氣消了，你再順著牆根溜回來，這纔是對父親的真孝。而不是在那裡充英雄，咬緊嘴唇，任由父親打你。孔子說不可以這樣。你越是這樣，父親就越是覺得這個孩子冥頑不化，就更加來氣，下手就更沒個輕重了，這樣就有可能造成不可挽回的後果。孔子說這是不可以的，你這不是真孝，而是假孝、愚孝。怎樣纔是真孝呢？「小棰（chuí）則待過，大杖則逃走。」

可能就是針對這個故事，才有了這個「撻無怨」，就是親人打罵責備的時候，盡可能做到無怨。

親有疾，藥先嘗。

「親有疾，藥先嘗」，這個字面意思很好理解，就是父母、親人有疾病需要熬藥，藥熬好以後自己先嘗一嘗，嘗什麼呢？冷熱濃淡。看這個藥冷了沒有，或者看它是不是很燙，或者是看這一次熬的藥湯濃不濃、淡不淡。這都是子女應該做的。

晝夜侍（shì），不離床。

「晝夜侍，不離床」，這是指親人得了很重的疾病而言的。比如，父母躺在床上，都病得很急、很重了，那就要「晝夜侍，不離床」。這都很好理解。

喪（sāng）三年，常悲咽（yè）。

這個時候，病談完了，開始談死，就是「喪」。「喪三年，常悲咽」，就是父母去世以後要守喪三年，這是儒家的傳統。「喪三年」這個「喪」指的是「守喪三年」。我們現在已經沒有這個傳統了。

《論語》中有一段孔子的學生宰我[①]就守喪之事詢問老師孔子的記載：

宰我問：「三年之喪，期已久矣。君子三年不爲禮，禮必壞；三年不爲樂（yuè），樂必崩。舊谷既沒，新谷既升，鑽燧改火[②]，期（jī）[③]可已矣。」子曰：「食夫稻，衣夫錦，於女（rǔ）安乎？」曰：「安。」「女安，則爲之！夫君子之居喪，食旨不甘，聞樂（yuè）不樂（lè），居處不安，故不爲也。今女安，則爲之！」宰我出。子曰：「予之不仁也！子生三年，然後免於父母之懷，夫三年之喪，天下之通喪也。予也有三年之愛於其父母乎！」

——《論語・陽貨》[④]

孔子多次提出，守孝要守三年。他的學生宰我請教老師孔子，說爲什麼要守孝三年？一年不行嗎？宰我覺得三年守喪期太長，應該簡化、縮減，叫「簡喪」。那縮減到多久呢？大家的意見不一，有的說半年，有的說一年。這個觀點傳到孔子那裡，孔子否定了它，說此乃不孝也。弟子就拿這個問題請教孔子，說：爲什麼守三年才叫孝，守半年就不叫孝呢？孔子的理由是：我們從出生到三歲是最艱難的時候，因爲自己沒有生

① 宰我：宰予，字子我，孔門「四科十哲」之一，以「言語」（思辨力）見長，曾爲齊國臨淄大夫。程皓月：《儒魂・當代儒家的新古詩》，人民東方出版傳媒有限公司 2021 年版，第 86 頁。
② 鑽燧改火：燧，古代取火器。改火，古代鑽木取火，所用之木，四季不同，所謂「春取榆柳之火，夏取棗杏之火，季夏取桑柘之火，秋取柞楢（yóu）之火，冬取槐檀之火」（馬融引《周書・月令篇》之文），一年輪一遍。參見朱祖延編著：《引用語大辭典》（增訂本），武漢出版社 2010 年版，第 917 頁。
③ 期：音 jī，一年。
④ 楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 188 頁。

活能力，不會吃、不會穿、不會走也不會說話，總之什麼都不會。這個時候也是父母最艱難的時候，我們吃喝拉撒所有的一切事務全是父母爲我們操辦。等到三歲以後，穿衣吃飯這些事情我們基本上可以自己做了，我們也能說會跑了，這樣父母就會一年比一年輕鬆。所以，父母去世後，我們也要拿出三年的時間來守喪，以感恩父母當年的哺乳、養育之恩。因爲我們從出生到三歲之間是父母最爲辛苦的時候，所以我們也要拿出三年時間來守喪，這是孔子給出的理由。

隨著漢朝的獨尊儒術，守孝三年從漢朝一直延續到新中國成立初期，長達兩千多年。現在衹有某些守喪風俗還保留著這個守孝三年傳統，比如三年之內不去親戚家拜年、不填墳等，但已經沒有以前那麼嚴格了。廬墓近百年都沒有再出現過了。後來守孝、守喪又有了一個新的名字，叫「丁憂」[①]。丁憂三年，就是守孝三年，《弟子規》這裡叫「喪三年」。在《論語》中，孔子給出了爲什麼守喪要守三年的理由。

孔子去世以後就葬在現在的孔林（又稱「至聖林」，位於山東省曲阜市鼓樓北街 18 號）裡面，他的弟子們就按照他生前的教導在那裡守孝三年。這些守喪的弟子不是孔子所有的三千弟子，而是七十二賢人。這七十二賢人就在孔廟周圍各自建一個很小的房屋住在裡面，這就叫「守孝」，或者叫「守陵」。守陵的時候，他們沒事可幹，總要找點兒事來幹，那幹點兒什麼呢？他們不僅幹了，而且幹了一件特別大的事，就是把孔子生前給他們的教導，靜下心來仔細地回憶出來。因爲很多教導都是孔子二三十年前說的，他們幾乎都忘記了，要靜下心來仔細回憶，一旦回憶清楚了，就趕緊記錄下來。這些守陵的弟子們，你在你的房間想、我在我的房間想，各自都在各自的小茅棚中仔細地回憶，前後用了三年的時間——其實沒用到三年，主要是守陵的前兩年。在此期間，他們各自想、使勁想、努力想，從他們第一次見孔子、正式拜孔子爲師的時候孔子說的第一句話起，一直到孔子去世，其間都對他們說過些什麼話，他們就仔細回憶，然後全部記載下來。你也記載、我也記載、他也記載，最後把各自記載的內容合在一起進行討論、核對，爲什麼要討論、核對呢？就是他們擔心自己記錯了，所以大家都把各自記錄的語句拿出來相互核對。人的記憶很容易出錯，萬一你記錯了，或者是記得不全，或者是只記住了上一句話而沒記住下一句話，下一句正好我記住了，再下一句正好另外一個同學記住了，這樣就有必要取長補短。總之，他們相互討論並確定無誤後，才把這些語句彙集在一起，取名曰《論語》。所以他們這守孝三年可幹了一件特別重要的事情——編譔了《論語》。《論語》就是七十二賢人在給孔子守孝、守陵期間彙編而成的。

三年以後，守陵期限到了，《論語》也編成了，大家坐在一起痛哭一場，哭完以後各自散去。大部分的人都回了自己的家鄉，並在各自的家鄉開館授徒，講授孔子傳授給他們的學業、知識。七十二賢人中，衹有少部分的人在政府部門任職，也就是當官。這個比例是很小的，不足三分之一，估計衹有四分之一到五分之一。多數人都是回到各自的家鄉，在當地教化一方，傳播孔子的思想和學說。這七十二賢人逐漸也帶出一批弟子，這些弟子在閱讀《論語》的時候發現，他們的先生曾經傳授了一些孔子的話，但是這些話在《論語》中卻沒有記載，可能是漏記了。因爲這些話相當重要，需要傳授給後人，所以七十二賢人的弟子們又對《論語》做了一些補充。但這個補充是一些枝枝葉葉的細節性補充，不是主體補充，主體、核心部分是這七十二賢人三年守孝期間完成的[②]。

---

① 「丁憂」：舊時遭父母之喪，叫「丁憂」，其子女要在家守喪三年。守喪期間，不能做官、應考，停止喜慶娛樂。《晉書・袁悅之傳》：「（袁）始爲謝玄參軍，爲玄所遇，丁憂去職。」參見杭州大學中文系編：《古書典故辭典》（校訂本），江西教育出版社 1988 年版，第 20 頁。

② 「眾弟子們在孔裡三年守心孝期間，沉浸在無盡的哀思中，同時啟動了《論語》的編纂工作……於是，就有了三年守孝期間眾弟子編纂《論語》的行動。」見陶繼新：《〈論語〉心悟》，齊魯書社 2020 年版，第 229—230 頁。

七十二賢人中的一個代表性人物叫子貢，子貢被稱爲「儒商鼻祖」，是儒商的代表人物[①]。子貢對孔子的情感別樣深厚，當大家都散去以後，他自己一個人留下，又守孝了三年。他覺得三年不足以表達他對夫子的愛，所以他就擅自留下，說，你們已經完成了作爲一個弟子應盡的守孝義務，你們都走吧。等他把其他師兄弟都遣散以後，他卻不走了，留下來又守孝了三年。因此，衹有他一個人守孝了六年。後人爲紀念此事，在孔林中他原來守陵的地方建屋三間，立碑一塊，題爲「子貢廬墓處」。除他之外的七十一賢人建的那些窩棚、那些小房屋，現在都不存在了，好在子貢的房屋留了下來。這就是關於「喪三年」的介紹。

守孝不是隨便什麼人都要守的，衹有兩種人要守孝：一種是自己的直系親屬，比如兒子、女兒、孫子、孫女，這都屬於直系親屬。直系才可以守孝，旁系還不能守孝，你沒有這個資格也沒有這個義務去守孝。但是作爲兒子、孫子（因爲過去重男輕女，所以強調兒子、孫子守孝），這是一定要守孝的，這叫「血親守孝」。還有一種是「弟子守孝」，弟子在儒家是精神傳人。

儒家有兩類傳人。第一類是血親傳人，拿我來說，我的兒子就是我的血親傳人，我的孫子、重孫子等都是跟我有 DNA 遺傳關係的人，這叫「血親傳人」。第二類是精神傳人，即弟子。弟子是我的學問的傳人，是我的思想境界的傳人。在儒家，弟子的身份和子女是一樣的，是沒有任何差別的。

其實在佛家也是如此，尤其是西藏的佛家，也是有血親傳人和弟子傳人的。血親傳人和弟子傳人這兩個傳承的價值、比重、地位、身份是完全一樣的，這一點和儒家不謀而合。

真正的大儒，大體上都有血親傳人和弟子傳人兩種傳承。我們就以二程[②]爲例，程顥也好，程頤也好，這兄弟二人都結了婚，都有子嗣。他們也開門授徒，廣收弟子。那麼他們的弟子和他們的孩子在身份、地位等各方面，無論從哪個角度講都是一樣的，都是沒有差別的。如果從守孝角度講，那麼二程去世以後，他們的子女當然要守孝了。除了子女以外，弟子也要守孝。弟子守孝的時候，他的兒子可不可以擅自主張說「你不用守孝，因爲你又不是兒子，你衹是弟子」這樣的話？這是不可以的，因爲在儒家的傳統中，弟子和兒子的地位是沒有任何差別的，是完完全全相同的。

這個習俗就是從孔子那裡開始的，因爲給孔子守孝的除了他的孩子，還有他的弟子。從那時候開始，儒家就有兩個傳統：一個是精神傳統，我們叫作「道統」；一個是 DNA 血脈遺傳傳統，我們叫作「血統」。血統與道統沒有任何差別，很多時候道統還重於血統。即使道統不重於血統，那也是絕對相同，就是它們的身份、地位各個方面都絕對相同。

其實佛家、道家也是這樣。道士分爲兩類，一類叫清修派，一類叫正一派[③]。清修派模彷佛教出家的做法：佛教出家當和尚，過單身生活，道家就出家當道士，也過著單身生活。但不是全部道士都如此。道家還有一派叫正一派，正一派是可以結婚生子的，也即結婚生子是合法的。除了正一派，其他教派的道士結婚生子就是不合法的。道家的張天師[④]是正一派的祖師，他這一派因爲能結婚，所以他就有子嗣。他也有弟子，他的弟

---

① 子貢（前 520—前 456），名端木賜，孔門七十二賢之一，孔子的得意門生，春秋儒商。之所以稱其爲「儒商」，是因爲他是孔子的高徒，受孔子儒家思想影響深遠，他的言行舉止，無不體現儒家思想，特別是他從商後，更是如此。又因爲在孔子七十二位精通「六藝」的高徒中，衹有子貢棄官從商且最富有，是儒商中的傑出代表，所以商界公認他爲「儒商鼻祖」。參見王賢輝主編：《華夏商魂・中國十大商幫》，航空工業出版社 2006 年版，第 9 頁。

② 「二程」即程顥、程頤，北宋著名思想家，宋明理學的主要奠基人。程顥（1032—1085），字伯淳，世稱「明道先生」，洛陽人；其弟程頤（1033—1107），字正叔，世稱「伊川先生」。「二程」在少年時代同受業於周敦頤，是北宋理學的主要代表。據記載：大程「德性寬宏」，小程「氣質剛方」，都曾參與北宋中期的社會改革。他們都熟悉佛老學說，又對儒家經典進行了潛心鑽研，終成大家。參見薛金星主編：《中學教材全解・高中歷史・必修 3》，北京教育出版社 2005 年版，第 31 頁。

③ 狹義的清修派一般指王重陽所創全真北宗，並以其中龍門派爲代表。廣義的清修派，非僅指全真北宗而言。金、元以前，道士都是不出家的。金代全真教等創立後，才有了出家制度。道士分「全真」和「正一」兩大派。全真派道士爲出家道士，不結婚，素食，住在道觀裡，男爲道士，女爲道姑，皆蓄長髮，攏發於頭頂綰成髻，可戴冠，男道士蓄鬍鬚。而正一派道士可以結婚、吃葷，大部分爲不出家的道士，也稱「火居道士」。沒有宮觀的散居道士，一般情況下是平時穿俗裝，住在家中。正一道士多爲男性，不蓄長髮和鬍鬚，髮式與俗人相同。此外，正一派弟子須經過授籙才能成爲有資格的道士，而全真派弟子則須經過授戒。參見廉清遠、周自恆編著：《搜翻民俗・1000 個趣味民俗知識全知道》，中國婦女出版社 2011 年版，第 288 頁。

④ 張道陵（34—156），道教創始者，第一代天師，五斗米道的創始人，道教尊爲「祖天師」「泰玄上相」「降魔護道天尊」，原名張陵，東漢沛國豐邑（今江蘇豐縣）人，相傳爲張良後人。東漢建武十年（34）正月十五夜，生於天目山。少年時張道陵就精通《道德經》，曾經在太學學習，通曉天文、地理、諸子、五經等。漢明帝時張道陵任巴郡江州（今重慶）令。後來他隱居於北邙山，學習長生之道，被朝廷征爲博士，但是他稱病不去。漢和帝時

子和他的兒子，在身份、地位等各個方面都完全相同。也就是說儒佛道在血統與道統上是完全一樣的——這個「佛」特指中國西藏的佛家，因爲中國漢地的佛家，和尚就是和尚，是過著單身生活的。中國漢地和尚的第一個標誌就是單身，是獨身主義。但是中國西藏的和尚和修行人，有一些選擇單身，有一些選擇結婚生子。那麼選擇結婚生子的這一類和尚就遇到了跟儒家一樣的問題，就是兒子、孫子的地位和弟子的地位誰高誰低的問題。結論是：不存在誰高誰低，完全一樣，在某些情況下，道統高於血統。也就是說，儒佛道在這一點上異口同聲地得出一個結論：血統與道統價值一樣，某些時候道統高於血統。在這一點上，儒佛道三家好像開了會一樣，達成了一個完全一樣的共識。

所以「喪三年」是兩類人守喪：一類是血統，也就是兒子、孫子守喪；一類是道統，也即弟子守喪。弟子跟兒子一樣，兒子需要守喪三年，弟子也需要守喪三年。因爲弟子與兒子的身份、地位都是一樣的，不能因爲我是弟子，我就有別於兒子，兒子需要守三年，我作爲弟子就守一年，或者反過來，這都是不可以的。在這個待遇上，弟子與兒子是完完全全一樣的：弟子守三年，兒子也守三年。

但這個說的是過去的情況，現在大城市里都沒有墳墓了，現在叫「公墓」。公墓的面積非常小，爲什麼呢？太貴，買不起。我倒想買大一點兒的地，讓我家的親人住得舒服點兒，但是地太貴了，買不起。只好買一點點地，剛好夠立一個碑，放一個骨灰盒。就這麼小的一點兒地方，你想在旁邊搭個棚子守孝，那個看管陵園的人當天晚上就會把你驅離，你是守不了孝的。所以守孝說的都是過去的事了，現在農業社會向工業社會急速轉型，你想守陵都沒地方搭茅棚。

過去在「喪三年」期間是有很多規矩的，因爲每個地方的風俗習慣不一樣，所以各個地方關於守孝上的規矩、要點也不一樣。但是有一些規矩是超越區域的，是一樣的。最通用的規矩有這麼幾點共性：

第一，不准許穿華麗的衣服。這一點，不論是南方、北方、東方還是西方，都是一樣的，在三年之內，守孝者不准穿任何華麗的衣服。

第二，不准許戴首飾、化妝。在三年以內，不論男女，就用最簡單的方式把頭髮盤起來，再插個簪子就行了——過去的男人也是盤頭髮、插簪子的，不准許描眉畫眼，不准許戴首飾。

第三，不准許有任何娛樂活動。唱歌跳舞等等都是不允許的，這些是共性，無論哪裡的人都要遵守這些共性。守喪期間盡可能地不走動，不進行社交活動，就是不要動不動去朋友家串門。除非有十分重大的事情，那就匆匆地去把事一辦，再匆匆地回來，不要在外面停留太久。

除了這幾項共性之外，各地的風俗和規定就一言難盡了，這裡不做細說。

「常悲咽」是必須的。一般情況下，在父母臨去世之前，要把父母的像畫下來。現在不畫了，拍個照片就行了。過去沒有照相技術的時候，有條件的家庭就會盡可能地請畫師到家裡來，對著父母把他們的像畫下來。父母去世後，就把他們的像掛在廳堂之上，時時瞻仰他們的遺容。在瞻仰的過程中，就會伴隨著相應的哭泣，表示對父母的懷念。「常悲咽」就是這麼個意思。

居處變，酒肉絕。

「居處變」，就是守喪的時候，居處也要改變。什麼意思呢？如果你家裡很富有，你住的房屋很是美麗，窗明幾淨，乃至於像皇宮一樣高大、華麗，那麼父母去世以後，你就要趕緊從你的高樓美屋之中搬出來，因爲這個時候你不可以再享用華麗宮殿般的房屋。搬出來後，就在院子的一個角落中，臨時搭一個像狗窩一樣的粗糙小屋住進去。就是不能讓自己處於享受之中，要讓自己的吃住皆處於苦難的狀態，以此來懷念、感恩

張道陵又被征爲太傅，三詔之後仍舊沒有赴任。漢順帝時他在鶴鳴山創建五斗米道，自稱太上老君「授以三天正法，命爲天師」，「爲三天法師正一真人」，並造道書二十篇。漢桓帝時張道陵在青城山得道，相傳年一百二十三歲。參見劉燁主編：《論道·道教入門 600 講》，中國婦女出版社 2012 年版，第 190 頁。

父母當年一把屎一把尿地養育我們的種種不易和艱辛，因此要從原來的住處搬離出來，特別是那種能給人以舒適享受的高大房屋，更要從裡面搬離出來，這就叫「居處變」。

「酒肉絕」，這很好理解，就是在三年之內不能飲酒、不能吃肉、不能穿華麗衣服，要穿最粗糙、質地最差的衣服，飲食上也要吃最差的食物，不可以一天到晚美酒美食地享用。一個悲傷的人，怎麼能喝得下美酒呢？怎麼能吃得下美食呢？父母剛剛故去，難道你沒有一點兒悲傷嗎？但凡有一點兒悲傷的人，就不可能再有心情去享受美酒美肉。反過來說，有心情享受美酒美肉，就證明你對父母不孝，因爲你沒有悲傷。你的父母剛去世不久，你就享受美酒美食，這是大不敬。因此要「酒肉絕」。

喪（sāng）盡禮，祭盡誠。

「喪盡禮」，就是在舉行喪禮的時候要如理如法、盡心盡力，即盡最大的可能把這個喪禮辦得完美無缺，不留遺憾。「祭盡誠」，就是祭祀的時候不可以衹是走走過場，更不可以嘻嘻哈哈，而是要拿出最大的真誠來祭祀。

父母過世後，在父母的生日、祭日等一些重大節日的時候，都要舉行祭祀。祭未必是在三年以內舉行，三年以後也可以祭，三年以內就更要祭。祭祀的時候要盡心盡力，要根據自己的經濟能力，盡最大的可能把祭品擺好。這一點，儒家並沒有一個統一的標準。因爲貧富的差異，你不可能製定統一的標準。同一個標準，對富人來講很容易，對窮人來講就很艱難，甚至他做不到，所以沒有辦法整齊劃一，儒家只說盡心盡力即可。窮則盡窮的心力，富則盡富的心力。總之，作爲子女的我們要盡心盡力，即盡自己的財力來擺上祭品。

擺祭品的時候，一般來說要有一整頭豬、一整頭羊、一隻雞、一隻鴨，還要有一些香燭等，要把這些祭品擺在一個供案上。作爲子女的我們，祭祀時都要行三拜九叩之禮，甚至因爲悲傷而哭泣。如果還有條件，則在重要的節日裡，要把十里八鄉的吹奏班子也就是嗩吶班子請來，吹奏一些悲傷的音樂。因爲這是祭祀，不可能吹奏喜慶的樂曲，肯定要吹奏一些悲傷的音樂，用我們現在的話說叫《哀樂》[①]，過去沒有《哀樂》這個曲子。音樂奏起，披麻戴孝，香燭點上，之後開始三拜九叩之禮。先從兒子開始叩拜，長子先三拜九叩，接著是次子三拜九叩，接著是三子三拜九叩，等等，兒子輪完了就到孫子，依序這樣祭拜。在祭拜的過程中，由於悲傷，還要哭泣一番。這就叫「祭」。所以，「祭盡誠」就是要誠心誠意地祭祀。

事死者，如事生。

最後總結爲一句話：「事死者，如事生。」「事死如事生」（《中庸》第十九章）[②]這句話是孔子親口說的，但是後人把這句話理解得有些偏頗，怎麼偏頗的呢？這需要從我們的盜墓傳統說起。

現在中國流行盜墓小說，爲什麼要盜墓？西方幾乎沒有盜墓的傳統，因爲西方的墓裡面沒有什麼好東西，盜了也白盜，乾脆不盜了。但中國的墓裡面都是好東西，因此就有人盜墓，這就形成了一個盜墓傳統。

盜墓這個事由來已久。自古以來，未必都是盜墓賊盜墓，皇帝、將軍、宰相等的達官顯貴，盜墓的也有很多。據說曹操本人就是一個盜墓慣犯，因爲他經常行軍打仗，打著打著沒錢了，就命令手下說，查一查周圍有沒有什麼古墓可盜。手下一查，果然有，於是他就下令盜墓，把裡面的錢財拿出來分給將士們，然後接

① 指專門用於喪葬或追悼儀式的悲哀樂曲。不同國家、不同民族、不同歷史時期，哀樂的內容及演奏方式不同，中國現用的哀樂有三種說法：其一，《哀樂》是由一支民間音樂改編而成的，這首音樂是抗戰時期延安「魯藝」的音樂工作者劉熾等人改編自陝北嗩吶吹奏的民間樂曲《鳳凰鈴》。1949 年 9 月經中共中央政治局審閱，樂曲被正式批准爲典禮用樂曲；其二，1936 年劉志丹犧牲後，毛澤東在悲痛中交給邊區文藝工作者一個任務——迅速創作一首葬禮音樂，用於劉志丹追悼會。於是，以馬可爲主的延安音樂工作者迅速搜集素材，最後結合陝北民歌《繡荷包》與《珍珠倒捲簾》的主旋律，改編創作了淒楚動人的管樂曲《公祭劉志丹》，也就是沿用至今的《哀樂》。其三，《哀樂》是總政軍樂團首任團長羅浪根據北方一首民間吹打樂曲改編而成的。參見《哀樂的由來及作者》，中國新聞網 2009 年 12 月 7 日，原載《西安晚報》。

② 《中庸・第十九章》：「子曰：……踐其位，行其禮，奏其樂，敬其所尊，愛其所親，事死如事生，事亡如事存，孝之至也。」參見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社 2021 年版，第 271 頁。

著打仗。過一段時間，打著打著又沒錢了，再如此這般操作一番。所以曹操就是一個盜墓慣犯，走到哪兒就盜到哪兒。因此曹操臨死之前，就說別人肯定會盜我的墓，因爲我就愛幹盜墓的事，既然我愛盜前人的墓，那後人不也一樣會盜我的墓嗎？所以他生前就頒佈了一道《遺令》，明確提出死後不要厚葬，要薄葬，還要設七十二處疑塚（zhǒng）。疑塚是什麼呢？就是空墓。他令人建了七十二個空墓作爲疑塚，是爲了迷惑盜墓者的[①]。

爲什麼中國幾千年來要盡一切所能將珍貴的金銀財寶作爲陪葬品，伴隨家人一起下葬？就是因爲受到孔子「事死如事生」這一句話的影響，所以就讓死者生前享受的榮華富貴全部帶到陰間，即帶到墳墓中，讓去世的親人接著享受。至於去世的親人能不能享受，且不管，總之我們就理解成他繼續享受了。因此，他生前享受的所有珠寶財富都要隨著他一起下葬。這就導致了中國的隨葬品越來越珍貴、越來越豐富。據說這就叫「事死如事生」：你甭看他死了，其實他還像活著一樣繼續享受——該穿好的繼續穿好的、該吃好的繼續吃好的、該用好的繼續用好的，因此我們要把最好的穿戴、最好的用品全部給他。

依我的理解，孔子當時說的這句話不是這個意思，這是對孔子「事死如事生」的一個誤解。那麼，它的原意是什麼呢？原意是：我們的父母、親人去世了，但是在我們的心中，要將其當作未去世一樣去懷念他們。它是一種態度，與金錢無關，與財富無關。簡單地說，就是把已去世的父母視爲尚未去世一樣。「尚未去世」這裡面的含義就很多了。比如說，父母生前教我們如何做人，在父母的監督下，我們樂意也要做，不樂意也要做，因爲父母在那裡看著呢。哪怕在某些地方沒有想通，自己不樂意去做，但是礙於父母的監督，我們也不得不老老實實地去做。父母去世以後，我們應該用什麼樣的態度來對待他們生前的教導呢？這裡面就有可能是兩種態度。第一種態度是：他們終於死了，這下沒人監督我了，我可以不用按他們說的做了。生前我就不愛那樣做，但是礙於他們的面子和監督，我不敢不做。現在，他們終於死了，沒人監督我了，我就可以不做了。這是一種態度。第二種態度是：儘管父母去世了，已經無法監督我了，但是，我不能有任何的放鬆，我仍然要像父母在世的時候監督著我一樣，該怎麼做事就怎麼做事，規規矩矩，不敢越雷池一步。這是對父母的尊重。如果父母一死我就放鬆，這是對父母的大不敬，所以我不能這樣做，而是要老老實實地按照他們生前的教導來做。這是第二種態度，叫「事死如事生」。

孔子的原意指的就是第二種態度：儘管父母去世多年，但在我們子女的心目中，他們所有有益的教導，我們都要嚴格執行，就像眼前有一雙父母的眼睛在監督著我們那樣，不敢有任何的鬆懈，這就是對父母最大的尊敬。而不是像第一種情況那樣：父母終於走啦，沒人管我啦，這下解放啦，我愛怎麼樣就怎麼樣吧。不可以！衹有以第二種態度來對待親人的死亡，才叫「事死如事生」，而不是傾家蕩產地把那些財富給父母帶到墳墓中去。把財富給父母帶到墳墓中去是對「事死如事生」的一個誤解。因爲人已經去世了，他不可能再享用這些東西了，這些東西是放進墳墓中還是不放進墳墓中，都是一樣的，都是沒有意義的。

過去，有很多人在父母去世的時候，不僅傾家蕩產，甚至不惜到處借債都要把最好的東西給父母隨葬，葬禮辦完以後，做子女的要用一二十年來償還這些債務。也就是說，此後的一二十年裡，他們家的生活都很艱難，因爲巨大的債務給子女帶來了很大的壓力。假如父母在天有靈，知道子女舉債爲他們舉辦喪禮，那麼出於對子女的慈愛，我相信父母一定是不樂意的。我們後人爲什麼要做父母不樂意的事呢？所以這是對「事死如事生」的一個誤解。「事死如事生」指的是精神上的傳承、文化上的傳承、道德上的傳承，而不是指陪葬品越多越好，不是那個意思。

---

① 《曹操七十二疑塚真偽辨》：「關於疑塚，《三國誌》只說曹操臨終遺命：『死後穿普通服裝收殮，棺內不要藏金玉珍寶。』沒有提到設疑塚。《三國演義》卻說：『又遺命於彰德府講武城外，設立疑塚七十二，勿令後人知吾葬處，恐爲人所發掘故也。』」
見鄭久芳、卜麗丹、鍾海榮等編著：《遺遜絕響・眾說紛紜的考古奇案》，湖南科學技術出版社 2000 年版，第 94—95 頁。

第三章　出則弟（tì）

兄道友，弟道恭。兄弟睦，孝在中。
財物輕，怨何生。言語忍，忿（fèn）自泯（mǐn）。
或飲食，或坐走。長者先，幼者後。
長（zhǎng）呼人，即代叫。人不在，己即到。
稱尊長，勿呼名。對尊長，勿見（xiàn）能。
路遇長，疾趨揖（yī）。長無言，退恭立。
騎下馬，乘下車（jū）。過猶待，百步餘。
長者立，幼勿坐。長者坐，命乃坐。
尊長前，聲要低。低不聞，卻非宜。
進必趨，退必遲。問起對，視勿移。
事諸父，如事父。事諸兄，如事兄。

出則弟

第三章講出門在外的時候應如何對待兄長。「弟」同「悌」，敬愛兄長之意[①]。這裡指用悌道對待師長或長於自己的人。

兄道友，弟道恭。

「兄道友，弟道恭」，「友」在這個地方做「友善」講，就是做哥哥的對弟弟要最大程度地友愛、友善，那麼弟弟呢，對哥哥要最大程度地恭敬。兄友弟恭，實際上是爲了強化兄弟之間的感情。通俗地講，就是兄有兄樣，弟有弟樣。若是當兄長的對弟弟一點兒關愛都沒有，這就是「兄道」有問題，這是不可以的。那麼，當弟弟的對兄長要有最大程度的恭敬，這是「弟道」。所以這裡面有一個「兄道」「弟道」，用我們現在的話說，就是當哥哥的要有當哥哥的樣子，當弟弟的要有當弟弟的樣子。

兄弟睦，孝在中。

「兄弟睦，孝在中」，如果兄弟很和睦，這本身就是對父母的孝。相反，如果兄弟之間整天鬧矛盾吵架，相互告狀，父母心情就不可能好，這就是不孝。試想一下，先是哥哥到父母那裡告狀，說弟弟怎麼怎麼不好；哥哥剛告完狀出去，弟弟又進來了，說他哥哥怎麼怎麼壞。你讓父母怎麼辦？父母會處在非常尷尬的境地，他們既不能偏向兄，又不能偏向弟：偏向哥哥，弟弟覺得不公；偏向弟弟，哥哥的心中又不平。這樣把父母置於尷尬的境地，就叫不孝。

那麼，孝是什麼呢？就是兄弟姐妹之間不要鬧矛盾。每次父母問哥哥：「你弟弟怎麼樣？」哥哥說：「哎呀，弟弟可好了。」父母又問弟弟：「你哥哥怎麼樣？」弟弟說：「哥哥對我百般照顧，生活中的問題都是他替我解決的，哥哥可好了。」當父母的如果聽到這樣的話，肯定很開心，很高興，很愉快：「這兄弟倆真好，弟弟爭著說哥哥的好話，哥哥爭著說弟弟的好話，我這個當父母的就放心了。之前我還操心他們兩個過不到一塊兒，現在看來是我多慮了，他們兩個做得比我想像中的還好。」這又是一種兄弟之間相處的情況。

① 悌：音 tì，敬愛兄長。參見商務印書館辭書研究中心修訂：《古代漢語詞典》（第 2 版），商務印書館 2014 年版，第 1459 頁。

還是那句老話，其實生活中沒有多少大事，都是些雞毛蒜皮的小事，但是處理好這些小事很難。兄弟姐妹之間因爲一點兒雞毛蒜皮的小事整天鬧矛盾、整天鬧彆扭，還要把這個矛盾和彆扭告到父母那裡去，把父母強行拉進你們的矛盾中，讓他們捲進你們的矛盾中，這是一種情況。另外一種情況是兄弟姐妹之間善於處理生活瑣事，把各種潛在的可能的矛盾和問題全部解決和規避，呈現出來的全部是相互之間的友愛、相互之間的關照，這種友愛和關照讓父母知道就會很開心，全家一片其樂融融的景象。做到這一點是很不容易的。

這兩種情況一好一壞。那麼到底是好是壞，完全取決於我們是生活在自我中還是生活在越來越無我中。如果兄弟姐妹每個人都越來越自我的話，相互之間是處不好的，因爲越來越自我的人是沒法溝通的。沒法溝通就會滋生出種種意見、看法和想法，這些意見、看法、想法積壓久了，就演變爲種種衝突，從而導致兄弟姐妹不和。這一不和，必然就把父母捲進來，整天讓父母來斷這些狗頭官司。姐姐去告妹妹，妹妹去告哥哥，哥哥去告弟弟，搞得一天到晚雞飛狗跳的。其實都是一些雞毛蒜皮的小事，大家讓一讓就過去了，各自心胸大度一點兒、明白一點兒、寬容一點兒就過去了。但是我們缺少的就是那一點兒寬容和大度，有時候就是差了那一點點的寬容和大度，結局就完全不同。這就是兄弟姐妹的相處之道：「兄弟睦，孝在中。」

財物輕，怨何生。

「財物輕，怨何生」，財和物如果看輕了、看淡了，相互之間就不會滋生怨恨和矛盾。這表面上似乎很好理解，但是往深裡想想，也不好理解。

爲什麼我們貪戀財富？還是因爲自我。自我有一個與生俱來的特點，叫「執著」。有多少自我，就有多少執著，沒有自我就沒有執著。所以執著和自我是形影不離之關係：有此形必有此影，有此影必有其形。此外，它們還是正比關係：自我越重，執著越重；反之，執著越重，自我越重。我們對財富的執著就叫「貪婪」，因此，貪婪的本質是執著。對財富有多少貪婪，實則是對財富有多少執著。人爲什麼會有執著？是因爲有自我。

絕大多數的財物對我們來講，並不是必需之物，就像現在公佈的那些貪官所說的一樣。有一個貪官貪了八個億，案發以後，他痛哭流涕，說：「這八個億我一分也沒用，我好冤啊。」辦案的人就跟他說：「既然知道那些錢用不著，那你貪它幹什麼呀？」他說：「我忍不住啊，其實我的工資已經足夠我吃喝了。」辦案人員說：「既然你的工資不低，已經足夠你吃喝了，那你爲什麼還要貪這八個億呢？」他說：「說實話，連我自己也不知道爲什麼，我就是忍不住要貪。其實我明知道貪來的這些東西我根本用不上，因爲我的工資不低，不僅我有工資，我老伴也有工資，我兒子也有工資，所以我們家的生活是不愁的。但是連我自己都沒想明白我貪這些有什麼用，我明明不缺吃不缺喝，爲什麼要貪這八個億？你問我，我也不明白，我還想問別人呢。總之，我看到錢，就忍不住要把它往家裡貪，而且還越貪越多。」這就是典型的貪婪、執著。

絕大多數的財物都是用不著的，因爲它不是生活必需品。那不是生活必需的財物，我們還要牢牢地抓在手裡不放，是什麼原因呢？是因爲貪婪。貪婪的原因是執著，執著的原因是自我。這個貪了八個億的貪官，一定是一個擁有極強自我的人，實際上是他的自我害了他。因爲他有一個極強的自我，他的自我表現出來，就是對一切美好的東西有不可遏制的執著，這個執著的具體表現就是佔有和貪婪。佔有和貪來的這些東西並不是他生活所必需的。「生活必需」的意思是，如果不貪這些錢我就會餓死，或者是沒有這些錢我就會凍死。他不是這樣，他是不缺吃不缺穿，爲了貪而貪。

我們很多時候侵佔、佔有那麼多，不是因爲我們生活之必需，而僅僅是因爲執著。佛家說的「放下執著」，指的就是放下這些東西。「放下這些東西」指的是放下外在的某個事物，實則它的密意是要放下自我。一個沒有自我的人，是不會貪婪的，他的財富僅僅夠吃穿就可以了，就滿足了。一個無我的人會視財富爲包袱，

衹有自我的人才會慾壑難填，才會不斷地去佔有，這是一定的，因爲他永遠滿足不了自己的私慾。如果這個貪官不案發的話，他一定會繼續貪下去，那就不是貪八個億了，他會一直貪到十八個億，乃至八十個億。衹要他活一天，衹要他有機會，他一定會繼續貪。他爲什麼要這樣做？因爲他有一個非常深重的自我。一個無我的人，在基本的吃穿之需滿足之後，你讓他再佔有更多的財富，他會立即產生反抗情緒：「我又不缺吃不缺喝的，爲什麼要佔有那些東西？那些東西就是個包袱，爲什麼要搞個包袱給我？難道你這麼恨我嗎？非要弄那麼沉重的一個包袱給我，你這是得多恨我纔這麼做呀？那些東西對我來說是麻煩、是包袱，我爲什麼要背著一個包袱活著？」衹要他越來越無我，他一定會這樣想。這就是「財物輕」。「財物輕」的意思是，我們要走向一條越來越無我的人生道路，而不是相反，走向一條越來越自我的道路。

這裡面很可能會引申出另外一個誤解——衹能說很可能，不是說一定會。什麼誤解呢？從改革開放以來，我們受到了西方文化的深刻影響，而西方文化有一個基本觀念：人類的慾望是推動社會、經濟發展的原動力，這個慾望特指生物性慾望，所以它的意思是，生物性慾望是推動人類社會、經濟發展的第一推動力。這個觀念對不對呢？答：衹有在極低級的情況下是對的。這就涉及三性經濟學的問題。經濟學是有三性之別的，所以叫「三性經濟學」，即獸性經濟學、人性經濟學和佛性（德性）經濟學。這三性都是推動經濟、社會發展的不可遏制的源源不斷的動力。但我們自改革開放以來所接受的教育、被灌輸的理念是，只有「一性」推動力，不是「三性」推動力。實際上，三性都是推動經濟、社會前進的源源不斷的動力。但是「三性」被我們砍掉了兩性，變成了「一性」，這「一性」就是生物性。

由於基本理念、基本觀念出了問題，導致執法部門、執政部門、決策部門都在想盡辦法地喚醒我們越來越深重的生物性。爲什麼這樣做？因爲在他們的認知中，生物性是推動經濟、社會發展的唯一推動力。要想發展經濟，要想推動社會前進，那就要把這個生物性力量全部喚醒、全部調動起來才行。因此決策部門，包括宣傳部門、執法部門，即我們所有的媒體、所有的輿論、所有的政策，乃至於相關的法律，都是在這樣一個宗旨和理念下運作的。什麼宗旨和理念呢？就是想盡一切辦法調動生物性。調動起來幹什麼？推動經濟的發展和社會的前進。我們所有的輿論、所有的法律法規、所有的政策製定者，都是圍繞著這個理念進行的，因此中國社會迅速進入了獸性（生物性）時代。

這不是我們的錯，這是我們對推動經濟發展的動力、對推動社會前進的動力的理解出了重大錯誤：由「三性」推動變成了「一性」推動，問題出在這裡。我們幾乎遺忘了人性和德性也是推動經濟發展和社會前進源源不斷的動力，遺忘了人性、德性比獸性（生物性）更好。爲什麼我們不大力發展人性和德性這兩個更好的推動力呢？爲什麼不把它們喚醒、不把它們調動出來呢？沒有爲什麼，我們衹是選擇性遺忘了，把人性和德性全部排除在經濟推動力之外；我們不相信、不承認這兩種推動力可以源源不斷地、更好地推動人類經濟的發展、社會的進步以及文明的進步。爲什麼帶上一個「更好」？這個「更好」是跟誰比較的？是跟生物性比較的。它更好在哪裡呢？更好在人性和德性是建設性的屬性，而生物性是破壞性的屬性——它一邊推動一邊破壞。能不能只保留它推動力的一面又去除其破壞力的一面呢？不可能。爲什麼？這是生物性的特性所決定的。

獸性也就是生物性，它與生俱來的特性就是破壞性，它走到哪裡就破壞到哪裡，這是它的根本屬性。它就像一個壞人、一個流氓、一個地痞一樣，你讓一個流氓、一個壞人、一個地痞去幹好事，那是不可能的。他的特點就是破壞，就是打砸搶。三天不搞破壞他就手癢，這是他的特點。而人性不是這樣，人性是建設性、創造性的力量，所以人性到哪裡，哪裡就是一片健康、一片祥和、一片和諧。德性就更是如此。既然如此，我們爲什麼不調動人性的力量去推動經濟發展呢？這樣的經濟越推動越健康，人類越往前走越健康，爲什麼

不這樣做呢？我也不知道爲什麼。在不知道爲什麼的情況下，我勉強地把它理解成：這就是西方文化的影響造成的。

西方文化的本質就是生物性文化、生物性文明。西方的文化思想全部是建立在生物性之上，它把生物性貫穿於西方的哲學、藝術、政治、經濟、外交等所有的領域中，所以生物性已經滲透在西方人言行的方方面面。西方的文明就是生物性文明，生物性的屬性滲透在西方文明的所有角落之中，成爲它的靈魂，成爲它的基礎，成爲它的骨幹。

那麼，西方文明走進中國以後，必然地把生物性理念也帶到中國來。我們中國的決策層，尤其是經濟方面的決策層，沒有做出很好的分辨，就一股腦兒地認同西方的基本理念，即生物性或曰獸性是推動人類經濟發展和各方面前進的唯一推動力，就產生了這樣一個非常嚴重的偏見。這個偏見，現在正在顯示出它非常嚴重的破壞力。因此，中國的道德、倫理、藝術乃至於宗教、哲學等一切美好的東西，全部被這個理念摧毀。現在的中國，所有高雅、高尚、神聖的東西全部被經濟摧毀。其實，衹是表面上看起來是被經濟摧毀，實則是被「獸性經濟學」所摧毀，被獸性理念所摧毀。這個獸性理念、獸性思想伴隨著經濟，滲透到中國社會的方方面面，它走到哪裡就破壞到哪裡。因爲生物性裡面沒有高尚可言，沒有聖潔可言，它本質上是反高尚、反聖潔的，因此，獸性經濟走到哪裡，就把哪裡的尊貴、高尚、聖潔的東西全部摧毀。道德是高尚的，摧毀；藝術是高尚的，摧毀；宗教是聖潔的，摧毀。

這個摧毀表現爲什麼呢？一個重要的表現就是：寺廟、道觀變成了商店。從寺廟、道觀開始收費的那一天起，宗教就已經直線下降、直線墮落了。還有學術思想、學術教育也是如此，衹要獸性經濟走到教育中，教育就被摧毀。本來教育是無比神聖的，教師是人類靈魂的工程師，多麼神聖的稱呼啊！但現在的教師呢？只是金錢的打工者。還有醫療是要救死扶傷的，醫生是白衣天使，多麼神聖的稱呼啊！現在的醫生呢？也是金錢的打工者。總之，所有神聖的、聖潔的東西都在被獸性經濟無情地摧毀，因爲獸性經濟是反神聖的、反聖潔的。因此，我們這個社會只剩下了庸俗、低劣、黑暗、肮髒，以及如同地震過後的一片廢墟：學術也不再神聖，醫生也不再神聖，宗教也不再聖潔，藝術也不再神聖，所有神聖的東西全部被摧毀。這就是我們的現狀，這就是可怕之處！

反過來說，我們過去爲什麼培養了那麼多神聖的、聖潔的東西？爲什麼滋生、養育了那麼多神聖、聖潔的東西？爲什麼所有人都在自覺地維護、養育這些神聖、聖潔的東西？比如藝術，我們中國是藝術之鄉，我們的建築是世界上最美的，我們的詩歌是世界上最美的，我們的服裝是世界上最美的，我們的書法、繪畫、戲曲、音樂等等，都是世界上最好的。這些最好的東西是怎麼誕生的？她是在什麼樣的文化、什麼樣的土壤中誕生的？她是在人性經濟和德性經濟中養育出來的。獸性經濟不僅養育不出這些東西，反而還摧毀這些東西。現在的建築看不成，現在的服裝看不成，現在的戲曲沒有了，現在的書法、繪畫中斷了，這就是由過去的人性經濟墮落爲現在的獸性經濟所帶來的一片狼藉。

要想復興和恢復過去的藝術、文學、詩歌等等那些美好的東西，或者是以一種更新的面貌復興和恢復那些美好的東西，第一件事情就是要提陞經濟檔次，即由獸性經濟提陞到人性經濟，最好能提陞到德性經濟上去。衹有如此，我們才能重新找回、恢復這些美好的東西，乃至於創造一個高於唐宋文明的新式文明也未可知，這是完全可以期待的。但是如果停留在現在這種獸性經濟狀態，要想恢復或創新那些美好的東西是不可能的，因爲獸性經濟不僅不支持這些美好的東西，反而還毀壞這些美好的東西，它走到哪裡就毀壞到哪裡。所以，在現在這種經濟現狀下，我們談如何保住中國的詩歌和戲劇，其實是保不住的，什麼辦法都保不住。事實也證明，我們爲了保住這些美好的東西，可以說想盡了一切能想的辦法，但結果都是以失敗告終，保不

住。爲什麼保不住？根源出了問題，就是我們的經濟理念出了問題。獸性經濟如果不提陞、不昇華，我們中華民族所有高級的文明、高雅的藝術，將全部不能存在，因爲它們喪失了存在的土壤。

包括我們講的儒佛道也喪失了其存在的土壤。現在國家提出要復興國學、復興儒佛道、復興聖學，爲什麼復興得如此艱難？我記得從我很小的時候，就開始談文化回歸、談文化復興了，就是從 20 世紀 80 年代開始談的，一直談到現在，都已經喊了幾十年口號了，中華文明回歸了嗎？沒有。復興了嗎？沒有。爲什麼沒有復興？我們有那麼多人在努力、在奮鬥、在想盡各種辦法，國家領導人一次又一次的講話也在支持、鼓勵，可以說從國家的最高領導人到各個省、市、縣的領導人等等，都在鼓勵、提倡國學的復興、聖學的回歸，但事實上國學、聖學並沒有回歸，還是停留在標語和口號上。究其根本，是我們的經濟結構和經濟屬性出了問題。衹要我們還被籠罩在獸性經濟這個魔咒、怪圈之中，國學斷然不可能復興，因爲她沒有復興的土壤——無論是經濟土壤還是社會土壤，都不具備其復興的條件。因爲不具備，所以無論你怎麼使勁都沒用——土壤不支持。要想改變這種現象，第一件事情就是改變社會的獸性經濟狀態，從政策、法律到媒體宣傳等各層面，都要圍繞著人性經濟展開，讓全社會由獸性經濟迅速地過渡、昇華、轉化爲人性經濟。在這個基礎上，我們再談道德建設，再談文藝創作，再談儒佛道的精神回歸，才具備條件。

所以，我們國學的復興是任重而道遠，斷然不是某些人所想的那樣樂觀，現實狀況是一點兒都不樂觀的，而且是非常不樂觀。我們舉一個非常簡單的例子來看看，它是樂觀還是不樂觀。在我們國人中，有多少人此時此刻自覺地把自己的人生建立在越來越無我之中？有幾個人自覺地把自己的言行舉止建立在《弟子規》之上？甭整那些沒用的，我們說一點兒現實的東西。就在中國的任何一個地方，比如說新疆天山裡面的一個小縣城，在那裡隨便找一百個人問一問，做個調查；再到黑龍江漠河那邊找一個小縣城或鄉鎮，在那裡隨便找一百個人問一問，做個調查；再到海南島五指山裡找一個小縣城或鄉鎮，隨便找一百個人問一問，做個調查。問什麼？「你們願意用《弟子規》來指導生活嗎？你們有自覺地踐行《弟子規》的教導嗎？」我敢肯定，這一百個人中有九十九個以上的人都會說：「不願意。」「沒有。」幾乎所有的人都忘記了《弟子規》，幾乎所有的人都不去踐行儒佛道的有益教導，那麼這個國學復興到哪裡去了呢？這個國學是怎麼復興的呢？

因此我們得出結論：國學根本沒有復興！國學距離復興還早著呢！國學的復興任重而道遠，根本不是我們這一代就能完成的，估計至少需要幾代人才能完成。要想實現國學的復興，起碼要在國民之中達到超過三分之一的人自覺地踐行儒佛道的教導，如果能達到一半以上的人自覺地踐行儒佛道的教導，那就更好。但是，現在距離十四億多人口中有三分之一以上乃至二分之一以上的人，都在終身嚴格踐行儒家或佛家或道家的教導，以儒佛道的教導去生活、去追求人生的終極理想和目標，還很遠很遠。衹有達到這樣的一個狀態，我們纔可以稱國學已經復興；達不到這個狀態，都不可以說國學已經復興。

回到主題來，「財物輕」就是關於財物觀的問題。財物觀必須做到越來越無我才好，衹有越來越無我的財物觀纔是最爲正確的財物觀。這個「輕」就是不執著，其背後指的是無我。一個不無我的人，即使你打死他，他都做不到不執著於財富。他明明知道自己是不需要這些財富的，但他仍然執著於財富，就像那個貪官一樣。

「怨何生」，如果不執著於財富，怨恨從何而生呢？人與人之間的矛盾，包括親人之間的矛盾，百分之九十九都是因爲財富的問題。所以財富關沒有過，兄弟姐妹關就過不去，乃至於父子關、母女關就過不去，彼此是處不好的。反過來說，父子、母女、兄弟姐妹要想處得好，必須雙方各自都把財富關過了、把金錢關過了。金錢關沒有過，父子、母女、兄弟姐妹之間的關係不可能處理得好。其實人與人之間的五倫都是這樣。不僅父母這一倫如此，兄弟姐妹這一倫如此，朋友這一倫、上下級這一倫都如此：要想處理好關係，前提是

非得把財富關過了、把金錢關過了。金錢關沒有過，朋友你也處不好，兄弟姐妹你也處不好，上下級你也處不好，總之你和誰都處不好：繞開財富空談朋友，是沒有意義的；拋開金錢空談上下級，也是沒有意義的。

但現實生活中，絕大多數的人都沒有過好金錢關，也即沒有過好財富關。因爲沒有過好金錢關、財富關，也就處不好我們跟他人之間的關係。因爲人與人之間的關係一定會涉及錢財，絕對不涉及錢財的關係是不存在的。無論是夫妻、兄弟、姐妹、父子、母女之間，還是朋友、同事之間，都不可能不涉及財富。夫妻關係處理不好，也是因爲財富關沒過好：要麼是夫妻雙方財富關都沒過好，要麼是夫妻雙方中的某一個人財富關沒過好，也就是金錢關沒過好，對金錢的態度發生了嚴重的異化和變形，如此這對夫妻就甭想好了。什麼時候把這種對金錢異化的狀態改掉，什麼時候夫妻關係才會好。衹要不改掉，衹要這種異化的狀態還存在，衹要對金錢、財富看不清、認不透，那夫妻關係就甭想好。很多夫妻本無過，如果夫妻關係處不好，那是因爲財富關沒過好，夫妻本身是沒有任何錯誤的。沒有任何一個男人或女人，結婚就是爲了離婚的。說我結婚的目的是什麼？是爲了離婚。這種人應該是沒有的。但是事實上，好多人的婚姻都走到了瀕臨破滅的邊緣，乃至於直接就破滅了，很大一部分原因，就是他們的金錢關沒過好。所以「財物輕，怨何生」這一句，點題點得非常好，說得太正確了！但真正能夠把財物看得很輕，對世人來講是很難做到的。

言語忍，忿（fèn）自泯（mǐn）。

「言語忍，忿自泯」，這句也好理解，就是在言語上盡量忍一忍、讓一讓，這樣相互之間的怨恨、憤怒就會少很多，乃至消失。「泯」就是消失的意思。「言語忍，忿自泯」和第二章的「怡吾色，柔吾聲」是一個道理，衹是「怡吾色，柔吾聲」是從正面說，「言語忍，忿自泯」是從反面說。

或飲食，或坐走。長者先，幼者後。

「或飲食，或坐走。長者先，幼者後」，就談到飲食等問題了。在一個飯桌上吃飯的時候，長者如果沒有落座，我們就不能先坐下；開飯的時候，長者先動筷子吃飯，然後我們作爲晚輩的才能動筷子吃飯；吃完飯，長者先走，他們走完了我們再走：此即「長者先，幼者後」。如果長輩還沒落座，我們就先坐了；或者長輩還沒動筷子，我們就已經拿著筷子吃起來了；或者長輩還沒離座，我們就先走了：這都是沒有教養、沒有禮貌的表現，不可以這樣。

長（zhǎng）呼人，即代叫。

「長呼人，即代叫」，「長」指的是長輩，「長呼人」就是長輩呼喚人，「即代叫」就是我們趕緊幫他去叫人。比如長者說：「我兒子呢？我兒子在哪裡？」正好他兒子不在身邊，而你在他身邊，你趕緊說：「您稍等，我去把您兒子喊過來。」這就叫「即代叫」。

人不在，己即到。

「人不在，己即到」，如果你喊了半天，還是沒找到他兒子在哪裡，那你就代替他兒子來到身邊說：「您有什麼事嗎？我剛纔聽到您喊人，您是不是有什麼需要？」他說：「我喊我兒子。」「您兒子不在，我在也一樣，您有什麼事情就吩咐我吧。」「人不在，己即到」就是這麼個意思。「人不在」，這個「人」指的是長輩所呼喊的那個人，如果他不在，而我正好在旁邊，我就趕緊代替他所呼喊的這個人來到長輩身邊。

稱尊長，勿呼名。

這在我們過去都是做得很好的，對長輩，我們一般都不直呼其名字，直呼長輩名字是很不敬的一種行爲。古人不僅有名，還有字，所以「名」和「字」是兩個不同的概念。

「名」是嬰兒出生前後由父親或尊長取的稱號，待男子二十歲舉行冠禮、女子十五歲舉行笄（jī）禮之時，就會在名的基礎上取字。《禮記・曲禮》說：「男子二十冠而字。」又說：「女子許嫁，笄而字。」即「字」是男女成年的標誌。但是，秦漢以前，字是貴族的專利，平民百姓沒有資格取字；秦漢以後，平民百姓也可以在名之外取字，自此，人有名有字成爲中華民族的一個習俗。所謂「字」實際上是一種別名，與「名」相表裡，故又稱「表字」。一般而言，古人的「字」和「名」含義相近、相關或相輔。如諸葛亮的「字」爲孔明，「孔明」就是「很亮」的意思；趙雲的字叫「子龍」，取「雲從龍」之意；岳飛的字爲鵬舉，「飛」和「鵬舉」義相關。名和字也有互爲反義的。如韓愈的字是退之，「愈」是超過，和「退」義相反；朱熹的字是元晦，「熹」是光明，「晦」是昏暗。

在日常交往中，自己稱「名」，表示謙卑；上級對下級，長輩對晚輩，一般也稱「名」。晚輩對長輩，或是同輩之間，一般稱「字」，同輩衹有在互相很熟悉的情況下才稱「名」。在多數情況下，提到對方或第三者時直呼其名，是不禮貌的做法[①]。

現在衹有「姓」和「名」，沒有「字」了，我們怎麼稱呼長輩呢？若是老師的，就在「姓」后冠以「老師」，比如稱呼「張老師」「王老師」；若是叔叔阿姨的，就稱「張叔叔」「李阿姨」；若是平日業務往來的，則稱「張先生」「李女士」；等等。（關于姓名，後文還有更爲詳細的介紹。）

對尊長，勿見（xiàn）能。

「對尊長，勿見能」：在古代，「見」與「現」是通假字。「風吹草低見（xiàn）牛羊」那個「現」就寫作「見」，但是，讀的時候不能讀見（jiàn），即不能讀成「風吹草低見（jiàn）牛羊」，要讀作「風吹草低見（xiàn）牛羊」。在這裡，這個「見」也不能讀見（jiàn），要讀現（xiàn）。「見（xiàn）能」是什麼意思？或者說什麼叫現能？「現」就是顯擺，「現能」就是顯擺我的技能，就是俗話說的「能不夠」「很逞能」。在長輩面前很逞能，是不尊敬的表現。在長輩面前要表現得很謙虛、很低調，而不是處處逞能，處處能不夠。爲什麼「能不夠」呢？背後還是因爲自我在作怪。

一個自我很強的人，一定是一個愛顯擺的人；一個無我的人，一定是一個寬容大度、低調沉默的人，這是一定的。絕不會存在一個人自我很強卻又那麼低調、沉默。一個自我很強的人，他會利用一切機會逞能、表現，就是俗話說的「能不夠」：我這也「能」，那也「能」，我可「能」了。他總是「能不夠」，這是自我的特徵，是自我強烈的表現。佛陀或者是孔子，從來不會見人就說：「我很能，你知道吧？我又會這個，又會那個，你知道吧？不如我給你表演兩下？我還會射箭，你不知道吧？不知道？來來來，我給你顯擺兩下。」表演完射箭又說：「除了會射箭，我還會舞劍，你知道吧？我的劍舞得可好看了，不如我給你舞一段？」剛舞完劍，又說：「我還有一個才能，就是會駕車，不行給你駕一下？」孔子絕對不會這樣。爲什麼？孔子是一個無我的人，就是因爲無我，所以他內斂、低調。一個自我強大的人，稍微有了一點點技能，都不知道會怎麼顯擺。所以，我們可以通過一個人是不是愛顯擺、愛逞能來判斷他的自我強不強，因爲自我與愛顯擺、愛逞能是成正比關係。越愛顯擺的人，自我越強；反過來說，自我越強的人，越愛顯擺。

「對尊長，勿見能」這句教導，表面上是教導我們不要動不動就顯擺、逞能，實際上還是教導我們要踏上無我、覺醒之路，還是這個目的。不僅這句話如此，整部《弟子規》皆如此：表面上是在說東說西，一會兒說喪事，一會兒說兄弟姐妹要和睦，一會兒說在長輩面前不要逞能，說的都是一些生活瑣事，看起來很雜，

① 以上兩段關於「名」和「字」的介紹，參見謝謙：《國學詞典》，四川辭書出版社 2018 年版，第 189—190 頁。

實則一點兒也不雜。其實它有一個基本理念貫穿於其中，這個基本理念就是兩個字——「無我」：每一件瑣事的背後都貫穿著無我，每一件瑣事都是讓我們越來越無我的。比如，給父母熬好藥，自己先嘗嘗；冬天快來了，趕緊給父母準備棉衣……好像都是很不值得一提的生活小事、瑣事，但這些小事、瑣事你真的做到了，就一定會越來越無我。反過來說，這些小事、瑣事你一個一個違犯了，就一定會越來越自我。自我就是墮落，無我就是昇華。這就是聖人不願意看到我們墮落，希望看到我們昇華而給予的苦口婆心、不厭其煩的教導。

路遇長，疾趨揖（yī）。

「路遇長，疾趨揖」，就是在路上遇到了長輩，要趕緊上前行禮。「疾趨」，就是小步快速地走到長輩面前，不能慢慢吞吞地走到其跟前。小步快速地走到面前幹什麼呢？行禮。「揖」就是行禮、鞠躬的意思。

長無言，退恭立。

「長無言，退恭立」，長輩現在沒有話說，處在無言之中，我們怎麼辦呢？要退到旁邊，恭敬地站立。在《孝經》的開篇就說到了這個問題：

仲尼居，曾子侍（shì）。子曰：「先王有至德要道，以順天下，民用和睦，上下無怨。汝知之乎？」

曾子避席曰：「參（shēn）不敏，何足以知之？」

子曰：「夫孝，德之本也，教（jiào）之所由生也。復坐，吾語汝。」

「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。夫孝，始於事親，中於事君，終於立身。《大雅》云：『無念爾祖，聿（yù）修厥（jué）德。』」

——《孝經》第一章《開宗明義》[①]

《孝經》開篇的《開宗明義》章，敘述了一個場景，這個場景是：孔子待在家裡，曾子默默站在旁邊。因爲任何人都不可能二十四小時皆處在說話狀態，他除了說話，還有吃飯的時間、睡覺的時間、休息的時間、讀書的時間，這些時候都是不說話的。長輩不說話的時候怎麼辦呢？是不是我們就可以離開了呢？不可以，要伺候在旁邊，恭恭敬敬地站在旁邊，隨時等待著吩咐。《孝經》開篇就是這樣：孔子看了一會兒書，把書放下，回頭一看，曾子站在旁邊。「曾子侍」，就是曾子恭恭敬敬地站在旁邊。

孔子就喊曾子的名字：「參啊。」曾子回答說：「在。」孔子說：「過來。」曾子說：「好。」看來夫子要說什麼，曾子就洗耳恭聽，等待著夫子的教導。夫子說：「有一個東西不僅能解決父子、家庭的紛爭，也能解決國與國之間的種種衝突與麻煩，你知道是什麼嗎？」曾子連忙起身離開席位，回答說：「弟子生性愚鈍，哪裡能夠知道呢？請夫子給予教導。」夫子說：「就一個字，衹要做到這個字，往小裡說，家庭就會和睦興旺；往大裡說，國家就會一片生機盎然。」「哇，什麼字如此神奇？太神奇了！」夫子說：「你坐下來，我告訴你。」曾子深深地給夫子鞠了一躬，又趕緊坐下，洗耳恭聽。

他爲什麼要站起來行個禮再坐下呢？因爲夫子說的這個教導太重要了，一個字就能讓全家和睦，一個字就能讓國家興旺，哎呀，看來夫子要給我一個重要的教導。爲了表示對孔子教導的重視，所以曾子站起來深深地行了一個禮，又迅速坐下，開始聆聽。這是對「道」的尊重，是對「教導」的尊重。如果是一種吊兒郎當的態度：「說吧，我聽著呢。說，你不是要告訴我嗎？行啊，我聽著呢，說說說。」這是對教導的極其不敬。但是曾子不會犯這樣的低級錯誤，所以他就趕緊起來整理衣冠——夫子要說大道了，衣服要整一整，帽子要擺正，然後行個禮，趕緊坐下，洗耳恭聽。夫子說：「此字曰『孝』。」夫子不是說有一個字，能夠讓家庭和睦、國家興旺嗎？那是個什麼字呢？此字曰「孝」，《孝經》就此開始。「孝」爲什麼有這麼大的威

① 汪受寬：《孝經譯註》，上海古籍出版社 2004 年版，第 1—2 頁。

力？小則可讓家庭和睦，大則可讓國家興旺。爲什麼能夠做到這樣呢？孔子娓娓道來……這個「娓娓道來」的內容，就被曾子記載了下來，取名曰《孝經》。所以，《孝經》就是一部關於「孝」的經典。

在《孝經》的開篇，曾子就把《孝經》是怎麼誕生的這一個場景，做了簡單的幾句話的記載和描述，不然我們後人怎麼知道這個場景呢？就是因爲《孝經》的開篇有此記載，我們纔知道的。曾子爲什麼要記載呢？當然是爲了說清楚《孝經》的來源和緣起。通過這個記載我們就知道，曾子也就是曾參，在孔子晚年的時候，是能夠走進孔子生活中的弟子，是能夠隨時陪侍在孔子左右的弟子。孔子沒有教導的時候，他就在旁邊靜靜地站立。孔子一旦有教導了，他就馬上來到孔子面前，整理好衣冠，先行個禮，之後恭敬地坐下，洗耳恭聽。這就叫「長無言，退恭立」。「退恭立」就是退到旁邊，恭敬地站立在那裡侍奉著，隨時聽候長輩的呼叫。

騎下馬，乘下車（jū）。

「騎下馬，乘下車」，車（jū）也是車的意思，所以這裡讀作「乘下車（chē）」也不算錯，讀作「乘下車（jū）」也不算錯。「騎下馬」，如果遇到了長輩，你此時正騎在馬上，那就要迅速地下馬，表示對長輩的尊敬。「乘下車」，如果此時你坐在轎子裡或者是馬車上，那就要迅速地從轎子裡或馬車上下來。若是一直騎在馬上或者坐在轎子裡，是不可以的。

過猶待，百步餘。

「過猶待，百步餘。」首先，路遇長輩，百步之外就要下馬，或百步之外就要下轎，以表示尊敬。這是指從長輩旁邊經過，在經過之前的百步之外就先下馬，牽著馬走過長輩身旁。其次，要目送長輩離開百步之外，再騎上馬繼續前進。坐轎子也是如此，如果對面有長輩過來，我正好要從他旁邊經過，在距離其百步之外就趕緊下轎，空轎而過。之後目送長輩離開百步之外，我再坐上轎子繼續前進。一言以蔽之，我經過長輩身邊的時候，要在百步之外就下馬下轎，又過了百步之後再上馬上轎。

長者立，幼勿坐。

「長者立，幼勿坐」，長者站著的時候，作爲子弟的我們不要坐在那裡。

長者坐，命乃坐。

「長者坐，命乃坐」，長輩坐下以後，說：「你們也坐下。」這個時候，我們纔坐下。沒有長輩的命令，我們還是要站著。什麼時候長輩說：「哎呀，別站著了，都坐吧。」這個時候我們纔坐下。現在這個禮儀都隨意多了，不用這麼教條了。但過去是很教條的，很講究這個禮儀的。現在，現代化的都市裡面，很少有人遵守這樣的規矩了，但是我們仍然需要知道，必要的條件下，能夠做到這些就更好。

尊長前，聲要低。

「尊長前，聲要低」，就是在尊長面前，別那麼咋咋呼呼的。這裡的「尊長」不衹是父母，也包括自己的師父、先生。在自己的授業恩師面前，也都不可以咋咋呼呼、大呼小叫的。

低不聞，卻非宜。

「低不聞，卻非宜」，說話的聲音低也要有個程度，你也不能太低了。尤其是跟尊長說話，要保證讓這個長輩能夠聽得清。如果聽不清，那也不行。總之，聲調過高了不行，過低了也不行。特別是年紀大了的尊

長，耳朵不好使了，你聲音很低，在那裡嘰嘰咕咕的，誰知道你在說什麼？你要麼不說，要說就說清楚一點兒。你那個聲音要是太低了，聽起來就很費勁。你讓師長聽起來很費勁，這也是對師長的不敬。你爲什麼把聲音整得那麼低呀？你提高一點兒不行嗎？聲音提高一點兒，讓師長聽起來很清晰，這也是一種尊敬。總之，聲音要保持適當的音量，讓長輩能夠聽清楚。

進必趨，退必遲。

「進必趨」，當我們走向師長的時候，要快速幾步走過去，別那麼慢慢悠悠地、磨磨蹭蹭地走過去，要「進必趨」，就是小步快速地走近，意思是不要讓師長等得太久。「退必遲」，就是下課了，要讓師長先走，我們後走，這叫「退必遲」。那麼上課的時候呢，我們要先進教室，師長後來，這叫「進必趨」。一句話概括：我們要比師長早到，要比師長遲退。

「進必趨，退必遲」不完全是在課堂中，而是在任何情況下都需要這樣，平時日常生活中也需要這樣。師長來之前，我們要先到，把該擺的桌子等什麼的都擺好，把自己的身心也調整好。若是一進來就氣喘吁吁的，是不尊敬師長的表現。我們要先把自己的身心調整好，以等待師長講學開示。講學、開示結束以後，師長先離開，我們隨後再離開。這一點，在古人那裡都做得非常好，在這些細節上，我們的古人可謂無懈可擊。

現在就不好說了。現在學校裡面的孩子對師長就缺少最起碼的尊敬，上課的時候遲到現象很嚴重，早退的現象也很嚴重。所以現在學校裡的師生關係很是糟糕：學生像大爺，老師像孫子。老師得想辦法哄著學生，學生卻像大爺一樣地對老師橫挑鼻子豎挑眼，這也不滿意，那也不滿意，隔三岔五地還舉報一下老師。這實際上都是師徒關係、師生關係的錯亂，變得徒不像徒、師不像師，師和徒之間、師和生之間完全錯亂顛倒。在這樣一個錯亂顛倒的師生關係中，怎麼能夠教出好的學生？這是斷然不可能的！

因此，我們就提出一個觀點：要想復興國學，第一步需要做的就是重樹師道尊嚴，師歸師位，徒歸徒位。就是師父要像個師父的樣子，徒弟要像個徒弟的樣子。若是師不像師、徒不像徒，師生關係錯位、混亂顛倒，那這個「道」是傳不下去的。要想把「道」順利地傳下去，要想把「學」順利地傳下去，要想把「以心傳心」順利地傳下去，前提是必須重新捋順師徒關係。師就是師，徒就是徒，長輩就是長輩，晚輩就是晚輩。這與年齡無關，「老師再小也稱『老』」——不是有這句話嘛。衹要他是你的「師」，前面就要加個「老」字，叫「老師」。所以老師老不老，與年齡無關。「老」字在這裡作「長輩」講，老師就是「長輩之師」「師之長輩」的意思，與年齡無關。不是說一定是很老的人才叫師，不是這樣的，如長輩一般的師，簡稱「老師」。既然師如長輩，那長輩的反面就是晚輩了，弟子就是晚輩。

這個關係是不能亂的，關係一亂，還怎麼傳道？如果老師想著辦法哄著徒弟，這道還能傳嗎？怎麼傳？老師想著辦法巴結弟子，不巴結都不行，或者老師要看學生的臉色講學，這個學還能講下去嗎？這是不可能講得下去的。老師看著學生的臉色給學生、弟子講學，荒唐至極！應該是弟子、學生看著老師的表情、臉色來學習，這纔是合乎情理的。什麼時候師要看著徒的表情、臉色來講學傳道，就表明師徒關係完全顛倒了、完全錯亂了！在這樣一種顛倒錯亂的師生關係下，怎麼把道傳下去？怎麼把學傳下去？起點就錯了，那麼終點就更錯了。種子就埋錯了，怎麼能結出好果子呢？那是不可能的。

問起對，視勿移。

「問起對」，如果師父問弟子，或者說弟子要請教師父問題，弟子要先站起來。過去是很有規矩的，除了站起來，還有其他的環節。它這個環節是這樣的：弟子先舉手。然後老師說：「你有什麼問題嗎？」弟子再站起來，說：「有。」站起來以後還要鞠一躬，之後才提出問題。提出問題以後，老師就開始回答。老師

回答的時候，弟子是不可以坐下的。老師回答多久，弟子就要站多久，就是站著聽老師的解答，這是對師長最起碼的尊敬。除非老師說：「我下面的回答特別長，可能要一兩個小時，你會站得很累，這樣吧，你坐下聽。」在老師的許可下，你纔能坐下聽。如果老師不做這樣的許可，按道理說，你就應該站著，一直到聽完爲止。聽完以後，老師說：「我這個問題回答完畢。」你纔可以坐下。這就是整個提問的過程，叫「問起對」。當提問題的時候，我們要站起來；聽老師解答的時候，也要站著聽。

還有一個情況是老師問我們——不是我們問老師了，是老師給我們提問。老師說：「在座的誰明白什麼叫德性嗎？明白的同學，回答我。」正好你明白這個問題，你說：「老師，我明白。」老師說：「那你回答吧。」這個時候你就要站起來回答，你不可以坐在那裡回答，坐在那裡回答是不禮貌的。你要站起來說：「老師，我對德性的理解是這樣的……」回答完畢以後，你才可以坐下。這是指老師問學生的問題，學生需要站立；學生問老師的問題，學生也需要站立。這是對學問最起碼的尊重，是對道最起碼的尊重，是對師長最起碼的尊重。

在儒家、佛家、道家中，有一個觀點是共同的，就是「視師爲道的化身」。這一點在道家是這樣的，在佛家是這樣的，在儒家仍然是這樣的。如果你是一個儒家的先生或老師，那麼身爲弟子的我們，要視你這個先生、老師爲儒家孔孟之道的化身、爲孔子再來、爲孟子再來。老師、先生如果坐在台上，於我們而言，這不是張某某、李某某坐在台上，這是誰呢？這是我們儒家的創始人、偉大的先師、大成至聖孔子此時坐在台上。如果我們對台上的這個老師直呼其名曰張某某或李某某，這是不可以的，這是錯誤的。必須把他視爲孔孟的化身，此時坐在台上的就是孔子本人或孟子本人。

比如說，如果我們學《大學》，《大學》的作者是曾子（也即前文所說的《孝經》的作者），那麼在學《大學》期間，我們要把教我們《大學》的這個先生、這個老師視爲曾子。這不是張某某在教我們，也不是李某某在教我們，而是曾子來到我們面前在教我們。如果我們學《中庸》，《中庸》的作者是孔伋[①]，就是孔子的孫子，那麼這個時候，就要把台上的這個先生看待成孔伋。這不是張某某，也不是李某某，這是聖人孔伋此時來到了我們面前，站在我們面前，來教導我們中庸之道。這樣才叫「如理如法」，如果不這樣，就不叫「如理如法」。

在佛家也是這樣，佛家這些高僧大德們開始講授佛法的時候，身爲弟子的我們，要把台上這個教授我們佛法的人看待成釋迦牟尼本人，這叫「視師如佛」。「視」就是看待。我們看待台上的這個師父，猶如釋迦牟尼本人一樣。如果我們沒有做到視師如佛，就叫「不如理不如法」，我們就違反了最起碼的戒律、戒條。如果想不違反戒律、戒條，那就一定要把此時教導我們佛法的這個高僧大德視爲釋迦牟尼本人，這樣才可以。我們現在不是在聆聽張某某、李某某教我們，我們此時是在聆聽佛陀親口所教。以這樣的態度來聆聽、來接受佛法，才叫「如理如法」。

如果我們把台上的人看成一個乾癟的小老頭：「張某某，哎呀，那就是個乾癟的小老頭，那個人也不咋的。」以這樣一種輕慢的態度來聽講，是不被允許的，是不如理不如法的，因爲我們違背了佛陀的教導。這是一個十分嚴重、非常嚴重的過錯！用佛家自己的話說，這是一個足以讓人下地獄的過錯，就可見這個過錯有多麼嚴重！儒家倒沒有拿地獄來嚇唬人，但是儒家說，如果我們以輕賤之眼看待台上的先生和師長，覺得「不就是那個張老頭、李老頭，有什麼呀」，以這樣的輕慢之心來對待自己的先生和師長，是極爲嚴重的敗德現象、損德現象，我們的品德會因此受到極大的污染、虧損。總之，儒家視之爲很嚴重的過失或過錯。「問起對」就說到這裡。

---

① 「曾子的道統傳承人、孔子唯一的孫子——孔伋（字子思）所著的《中庸》，是對其爺爺孔子和師長曾子之思想的又一次集中總結與系統昇華。」見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社 2021 年版，第 1 頁。

「視勿移」，就是眼睛不可以看上看下、看左看右，眼睛要看著老師、看著先生。當然也不是眼睛這麼直勾勾地盯著看，而是籠籠統統地這麼看著就行。盯著看也是不禮貌的，這也是一種冒犯的行爲、不禮貌的行爲。但是，眼睛不看比盯著看更麻煩。有些學生眼睛不看老師，而是抬頭往天上看：「你說吧，我聽著呢。」這就是往上看，根本不看老師，而是看天，這也不行。如果眼睛不看老師，而是低著頭往下看：「你說吧，我聽著呢，說說說。」這也不行。如果眼睛不看老師，而是左顧右盼：「你說吧，我聽著呢，你說吧，說吧。」這也不行。那麼怎樣做纔是正確的呢？我們有一種禮節，叫「注目禮」。注目本身就是一種禮，意思是看著人說話，這是對對方的一種尊敬。如果別人跟你說話或者你跟別人說話的時候，你不看對方，而是左顧右盼、東張西望，這是對說話人的一種不敬的行爲。「視勿移」，就是眼睛不要往上往下、往左往右地這樣游移。

事諸父，如事父。

「事諸父，如事父」，就是對待一切類似於長輩的人，都如同對待自己的親生父親一樣。對待其他人的長輩，也如對待我的長輩那樣；對待其他人的父親，也如對待我的父親那樣。這句話就是孟子所說的「老吾老，以及人之老」（《孟子・梁惠王上》）[①]，就是視他如己。

事諸兄，如事兄。

「事諸兄，如事兄」和「事諸父，如事父」是一個道理，還是視他如己的意思。這個「視他如己」具體點兒說，就是視他兄爲己兄，視他弟爲己弟，視他父爲己父，視他母爲己母……這個「他」是誰？「他」指的是我身邊一切人，「視他如己」就是視我身邊他人之父皆爲己父，視我身邊他人之母皆爲己母。

這句話，我猜測很可能脫胎於孟子的一句話，孟子說「人溺己溺，人饑己饑」（《孟子•離婁下》）[②]，什麼意思呢？「人溺己溺」，就是我看到別人掉到水裡了，就如同自己掉到水裡一樣。「人飢己飢」，「饑」是飢餓，就是我看到別人處於飢餓中，就如同自己處於飢餓中一般地難受。一句話：視人如己。這句話背後的密意是討論德性。

人有三性——生物性（獸性）、人性和德性，三性各自對應的人際關係是不一樣的。在生物性中，自己永遠重於別人，這是生物性的特點。衹要你淪陷於、被封鎖於生物性之中，你一定會是這樣的一個態度，就是包括你的父母、兄弟姐妹在內的所有人都沒有你重要。反過來說，就是你比所有人都重要。在你的心目中，父母再重要也沒你重要，兄弟姐妹再重要也沒你重要。你纔是你的世界中第一重要的人，其次纔是父母、兄弟姐妹等這些人。總之，你的重要凌駕於所有人之上，這是生物性的特點。

到了人性，特別是人性的中期與後期，也即人性接近成熟的時候，是他人比我重要。人性的初期是我和他人同等重要。這已經有很大的進步了，與生物性中的「我永遠比別人重要」相比，「我和他人同等重要」已經有很大的進步了，但這仍然是人性的初期。到了人性的中期與後期的時候，逐漸逐漸地就滋生出一個態度，這個態度是從內在自然滋生出來的，不是外在塞給你的，是你自己滋生出來的一個自然、自發的態度，這個態度就是別人越來越比我重要。我很重要，但別人更重要，別人永遠比我更重要。

到了德性階段，也就是到了佛性階段的時候，是沒有我，衹有別人。這個時候再談別人比我重要已經沒有意義了，因爲我已經不存在了，所以衹有別人，沒有我。其實，這個時候已經沒有了對比，不存在誰比誰更重要，衹有一個重要，就是他人重要。他人重要到什麼程度呢？是不是比我重要呢？錯！此時已經沒有我了，不存在比較的問題，這是德性的特點。所以誰輕誰重，就看我們是處在三性的哪一階段。

---

① 楊伯峻：《孟子譯註》，中華書局出版社 1960 年版，第 16 頁。

② 《孟子•離婁下》有孟子讚揚稷和禹的話：「禹思天下有溺者，由己溺之也；稷思天下有饑者，由己饑之也；是以如是其急也。」這幾句話後被概括成「人溺己溺，人飢己飢」的成語，也叫「己饑己溺」。參見楊伯峻：《孟子譯註》，中華書局出版社 1960 年版，第 199 頁。

「事諸父，如事父」，從這句話的教導來看，它是指人性的中期和後期階段，至少是處在人性的初期階段與中期階段的過渡。此時別人的父親跟我的父親一樣重要，或別人的父親比我的父親更爲重要。

同樣的道理，「事諸兄，如事兄」仍然不是終極狀態。終極狀態是：別人的父親和我的父親都很重要，唯獨不存在我重不重要的問題。就是在無我中，他人都重要，這纔是德性的狀態。「事諸父，如事父。事諸兄，如事兄」，這裡面透露出來的信息還不是德性的終極狀態，而是德性的初期狀態，也就是人性的中後期狀態。但是能達到這一步已經非常不錯了。

達到「事諸父，如事父。事諸兄，如事兄」這一步，在外王上所對應的是治國和平天下這兩個階段，最低是達到治國這個階段。如果不達到治國階段的話，是很難做到視天下人的父親爲自己的父親、視天下人的兄長爲自己的兄長的，是做不到「人溺己溺，人飢己飢」的。即使在修身、齊家這兩個階段也做不到「人溺己溺，人飢己飢」。在齊家這個階段，我的家庭成員，也即我的父母、兄弟姐妹是第一位的，在我的心目中他們高於其他人家的父母、兄弟姐妹，他們在我的生命中永遠排在第一位。什麼時候把我的父母、兄弟姐妹弄好了，什麼時候再談別人家的父母和兄弟姐妹。這裡面就有一個先後問題，或者說輕重問題。我家的兄弟姐妹在我心目中永遠是最重的，永遠是排在第一位、第一時間的。這是處在齊家階段。衹有到了治國階段，特別是到了平天下階段的時候，才能把我的家庭和天下人的家庭放在同一個水平上。要說重要，都重要；要說第一時間，都是第一時間：不存在我的家庭比別人的家庭更重要的問題。因此，可以推斷出，「事諸父，如事父。事諸兄，如事兄」所對應的是治國和平天下這兩個階段。

在修身和齊家這兩個階段的時候，我們的心智還沒有覺醒到那個高度，還做不到視天下所有人的家庭跟我們自己的家庭是同等水平這個程度。如果此時硬讓我們做到這個程度，就會把我們逼成一個偽君子。就是明明自己的心智沒有覺醒到那麼高的水平，卻要做那麼高水平的事、扮演那麼高的身份，久而久之就成了偽君子。因爲我們的覺悟、覺醒還沒有達到那個高度，但是又逼著我們去做那樣的事，那麼我們只好硬著頭皮去做，所以不是出於真心。既然不是出於真心，我們當然是以虛偽的態度去做，這樣久而久之，就成了偽君子。

衹有一種情況避免了偽君子現象，就是出於真心去做，出於真實的態度、真實的熱情、真實的需要去做，這個時候他做出來的當然是真心實意的。既然是真心實意的，就不存在虛偽問題，就不存在偽君子問題。一個尚處在修身和齊家這兩個階段的人，你要是逼著他，讓他做到視天下父爲己父、視天下兄爲己兄，肯定會把他逼成一個虛偽的人，因爲他現在還沒有達到這一步。等心智覺醒到一定時候，他自自然然地就會生起「天下的家庭和我的家庭一樣重要，天下的兄長跟我的兄長一樣重要」的情感。這些東西都是天然的，都是自然生起來的。

所以，佛陀愛眾生是自然的，我們愛眾生是裝出來的。你連你媽媽都不愛，你說你愛眾生，誰信啊？你那肯定是裝出來的。你連你親姐姐都不愛，你連你親侄子都不愛，你整天滿嘴愛眾生，不是偽君子是什麼呢？現在很多佛教徒就是這樣的偽君子，滿口愛眾生。得了吧，你連你自家的親人都沒愛好，你連你身邊那幾個小弟子都沒愛好，你拿什麼愛眾生？你那就叫鸚鵡學舌，就是虛偽。然而，佛陀愛眾生是真的。爲什麼小和尚愛眾生是假的，佛陀愛眾生是真的呢？因爲佛陀是出於自覺自願，小和尚是出於鸚鵡學舌，這就是差別。

偽君子不光儒家有，佛家、道家都有。佛家的偽君子一點兒也不比儒家少。不要一聽說偽君子，馬上就想到儒家，好像佛家和道家裡面沒有偽君子似的。其實據我所知，佛家和道家的偽君子比起儒家，是有過之而無不及，只會更多，不會更少。尤其是佛家，滿嘴愛天下、愛眾生（六道輪迴中的一切眾生），其實他連親媽都沒愛好，他怎麼愛眾生呢。愛眾生是什麼意思？就是你能夠平等地愛一條狗、一只貓，你能夠真實地把狗像你親媽一樣地對待，把一只貓像你親媽一樣地對待——我指的是自然的，不是很勉強的，這個時候才

能叫愛眾生。一般的和尚有幾個能做到？他們是做不到的。實際上做不到，但是他們又滿嘴的愛眾生、滿嘴的大慈大悲，這就叫虛偽。類似於這樣的例子太多了，所以和尚的虛偽一點兒也不亞於儒家的那些偽君子們。

因此，偽君子徧佈天下，不是衹有儒家才有。現在大學裡面的那些老師、知識分子中，偽君子也多的是，所以偽君子是一個普遍現象，它不是衹有儒家才有的現象。不能一聽說偽君子，馬上就對號入座想到儒家，好像別家都沒有，衹有儒家有偽君子。不是的！虛偽的人到處都是，大街小巷、街頭巷尾到處都是偽君子，到處都是虛偽的人，到處都是心口不一的人，到處都是講一套做一套、台上一套台下一套的人，這是非常普遍的現象。

衹有到了治國、平天下這兩個階段的時候，衹有到了心性高度覺醒接近圓滿的時候，我們纔會從內心中生起對天下人的平等之愛、無差別之愛。這個時候生出來的無差別之愛纔是真愛，才沒有任何後天的虛偽和做作。這個時候談「事諸父，如事父」絕非偽君子，那是他真心就是這麼認爲的；談「事諸兄，如事兄」，他也是一點兒也不虛偽，他真心就是這麼認爲的，他從骨子裡就是這麼認爲的，絕不帶半點虛偽、虛假的成分。

第四章　謹

朝（zhāo）起早，夜眠遲。老易至，惜此時。
晨必盥（guàn），兼漱口。便溺回，輒（zhé）淨手。
冠（guān）必正，紐必結。襪與履，俱緊切。
置冠（guān）服，有定位。勿亂頓，致污穢（huì）。
衣貴潔，不貴華。上循分（fèn），下稱（chèn）家。
對飲食，勿揀擇。食適可，勿過則。
年方少（shào），勿飲酒。飲酒醉，最爲丑。
步從容，立端正。揖（yī）深圓，拜恭敬。
勿踐閾（yù），勿跛倚（bǒ yǐ）。勿箕踞（jī jù），勿搖髀（bì）。
緩揭簾，勿有聲。寬轉彎，勿觸棱（léng）。
執虛器，如執盈。入虛室，如有人。
事勿忙，忙多錯。勿畏難，勿輕略。
斗鬧場，絕勿近。邪僻（pì）事，絕勿問。
將入門，問孰存。將上堂，聲必揚。
人問誰，對以名。吾與我，不分明。
用人物，須明求。倘不問，即爲偷。
借人物，及時還。後有急，借不難。

謹

第四章講「謹」，我們前面闡述過它的含義。它實際上就是指日常生活中的衣食住行應該要有什麼樣的規矩和注意事項，對此我們要始終保持覺知。

朝（zhāo）起早，夜眠遲。老易至，惜此時。

「朝起早，夜眠遲」，早晨要起得早一些，晚上要睡得晚一些。

「老易至，惜此時」，這個字面意思都很好理解，就是時光易老，我們要珍惜分分秒秒；人生短暫，我們要珍惜每一天。

大家有沒有發現，我們差不多百分之九十九的人終生皆碌碌無爲——不僅是指現在如此，是自有人類以來就是這樣。爲什麼如此高的比例，就是達到百分之九十九的人一生碌碌無爲？其實就是因爲這些點點滴滴的小事沒做好。衹要把這些點點滴滴的小事做好了，一天你不覺得有什麼，一個月你也不覺得有什麼，但一年以後，人與人之間就開始有巨大的分別了；十年以後，那就是天地之別了。就是在這些點點滴滴的小事中，慢慢地把人與人之間的距離拉開的：失敗者是在這些點點滴滴的事情上逐步纍積出失敗，成就者也是在這些點點滴滴的事情中纍積出成就。所以，可不要小看什麼「朝起早，夜眠遲」。

「朝起早，夜眠遲」這種事情是實踐的事情，不是辯論的事情。如果你要跟我辯論，你會說，不就遲睡那半個小時到一個小時嗎，能怎麼樣呢？它是不能怎麼樣。早起半個小時到一個小時又能怎麼樣呢？它也不能怎麼樣。如果跟你辯論的話，我一定失敗。但是，如果你是一個踐行者，咱們不要逞口舌之能，來，你堅持一下，你就每天早起半個小時到一個小時，你就每天晚上遲睡半個小時到一個小時，你堅持十年試試！咱

們不要在嘴上逞能，用事實說話，老是在嘴上辯論沒有用。人生不是辯出來的，人生是活出來的，是實踐出來的，你實踐一番就知道了。若是論起嘴上的辯論工夫，我們永遠辯不過那些狡辯者，那些狡辯者是很能辯的。其實真正的儒家是「木訥近乎仁」[①]的。就是一個真正的智者、仁者，他是木木訥訥、不善言辭的，是那種伶牙俐齒的人三句話就能打敗的。但是，這種敗不是真敗，那種伶牙俐齒者的勝也不是真勝。其實伶牙俐齒的人倒是敗了，他表面上是勝了，其實他是敗了。那種木木訥訥的人表面上是敗了——「哎呀，我說不過你，我敗了，我說不過你，你厲害」，其實他是勝了，因爲他只用行動說話，他不逞口舌之利。

千萬不要小看這些點點滴滴的事情。再次強調，生活就是這些點點滴滴的事情，就是由這些芝麻粒大的事情一件一件組成的。一天你不覺得有什麼，你反而認爲「不就是芝麻粒大的事兒嘛，不值一提」，是的，一天不值一提、兩天不值一提，一個月就值得一提了，一年就更值得一提了，十年就拉開了人與人之間的巨大差異。

其實人與人之間起點的差異是很小的，大家都是一個鼻子兩個眼睛、兩隻胳膊兩條腿，沒什麼差別。但是越往後活差別越大，就是差在這些點點滴滴的纍積上。

《弟子規》的奧妙就是向我們揭示：不要小看生活中每一件如芝麻粒大的小事，把這每一件小事關注到、實踐到、堅持下去，人與人之間、凡與聖之間就此分開，我們就踏上了一條覺醒之路、聖賢之路。反之，就會在這些點點滴滴中沉淪、墮落、昏昧下去。《弟子規》說的就是這個道理。整個《弟子規》要是說淺，它的確非常淺；要是說深，它的確非常深。深到什麼程度呢？深到決定我們整個一生成敗的問題，決定我們整個一生是升是降的問題，決定我們整個一生是聖是凡的問題，那道理大得很呢！但你要是說它小，它討論的確實都是一些雞毛蒜皮的小事。

晨必盥（guàn），兼漱口。

「晨必盥」，早晨起來，要先好好洗洗臉。「盥」用現在的話說，就是洗手、洗臉、刷牙，甚至是洗澡，總之是洗浴一番。

「兼漱口」，我們祖先很早就有漱口的習慣。《禮記・內則》就有「子事父母，雞初鳴，咸盥漱」[②]的記載。過去沒有牙刷的時候，晨起時漱一漱口就很好了。有時候古人會在水裡放一點兒鹽，用鹽水漱一漱口，因爲鹽有殺菌、清潔口腔的作用。古代的佛教徒是用柳枝刷牙的，古歐洲人則是用布擦洗牙。我國在遼代的一個古墓中發現了最早的植毛牙刷。[③]雖然我國最早發明瞭牙刷，但是開始的時候牙刷比黃金還貴，一般人是買不起的，衹有那些王公貴族才能用得起。我們現在用的牙刷是西方人在我們發明的牙刷基礎上改造的，差不多清朝末年的時候，西方人改造的牙刷傳入我國。後來，慢慢地老百姓就能用得起牙刷了。新中國建立以

---

① 《論語・子路》：「子曰：『剛、毅、木、訥，近仁。』」楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 143 頁。

② 呂友仁、呂詠梅譯註：《禮記全譯 孝經全譯》，貴州人民出版社 1998 年版，第 512 頁。

③ 牙刷，是我國口腔醫學史上的重大發明之一，在我國已有一千多年的歷史。我國是世界上最早發明並使用牙刷的國家。遠在牙刷問世以前，我國唐代就有用柳枝進行揩齒的。唐代醫學家王燾著的《外台秘要》裡記載：把柳枝一端咬軟，「點取藥揩齒，香而光潔」。這可算是牙刷的雛形。

牙刷名稱，最早見於元代。有個叫郭鈺的詩人，在他的詩中就有「南州牙刷寄來日，去垢滌煩一金值」的句子，這說明在元代，我國南方製造的昂貴牙刷已爲少數上層人物所使用。1956 年 5 月在北京故宮保和殿展出的一批文物中，就有 1954 年我國考古工作者在遼寧省赤峰縣大營子村一號遼墓中出土的兩柄骨刷，經過專家們鑒定，認爲這是人類最早的植毛牙刷。這種牙刷全長十九釐米，刷毛部分長二點四釐米，兩排毛束，和近代的牙刷外形極爲相似。據考證，這是遼代應歷九年（959）的遺物。到趙匡胤建宋（960）之後，史書上關於牙刷的記載便多了起來。周守中譔寫的《養生類纂》一書中就載有：「早起不可用刷牙子（牙刷），恐根浮並牙疏易搖，久之患牙痛。蓋刷牙子皆是馬尾爲之，極有所損。」可見當時已從植毛刷發展到馬尾刷。由於牙刷製造粗陋，人們對它的作用認識很不夠。到了元代人們才逐漸重視起來。

在西方，十七世紀時歐洲人還是用手指或亞麻布浮石粉之類擦牙。據說後來有個法籍傳教士來到我國，看到牙刷大爲驚奇，於是便把樣本及製作技術帶回歐洲。1780 年，真正現代的第一支牙刷終於在歐洲問世，用的原料是骨柄鬃毛。1840 年之後，才在法國正式投入生產，後來傳到美洲。由此可見，我國出現牙刷至少要比歐洲早七百多年。

二十世紀初，出現了塑料牙刷柄，三十年代人們採用人造尼龍絲做牙刷毛。由於尼龍絲具有粗細均勻、光潔潤滑、易保清潔、比較牢固等特點，取代了天然鬃毛。隨著塑料工業的迅速發展，細尼龍絲質量提高，人們發現原來的尼龍絲對牙齦和牙齒損傷較大。因而在四十年代，改用軟尼龍絲做牙刷的刷毛。現在國外又出現了電動牙刷。隨著科學的進步，牙刷家族中還將不斷出現新的成員。

以上參見卓德元編著：《百物源》，湖南文藝出版社 1987 年版，第 470—471 頁。

後，刷牙的習慣才普及到全國所有的城鄉，全中國人早晨起來都有刷牙的習慣。有部分人是早晚都刷牙，即晚上臨睡前刷一次牙，早晨起來還要再刷一次牙。還有更講究的是每頓飯吃完以後都要刷一次牙，清潔一下口腔，但這種情況是不多見的。大部分都是在早上或在晚上刷一次牙：或只在早晨刷一次，或只在晚上刷一次。但全國人都刷牙這個歷史其實並不久，只有到了清朝末年以後才是這樣。清朝末年之前，大多數中國人都是不刷牙的，就是大家只漱口不刷牙，因爲牙刷太貴，沒有大面積普及。《弟子規》的編撰者是清前期人，那時候西方大批量生產的牙刷還沒有傳到中國來，因此，他這裡叫「兼漱口」，不叫「兼刷牙」。因爲他不知道兩三百年以後，有一個從西方傳過來的叫作「牙刷」的東西，所以他不可能提前說發生在他之後兩三百年的事物。

便溺回，輒（zhé）淨手。

「便溺回，輒淨手」，就是大小便之後，要洗洗手。這個意思很好理解，都是些日常生活瑣事。

冠（guān）必正，紐必結。

「冠必正」，「冠」在過去指二十歲以上的成年男子所戴的帽子（女子十五歲成年則束笄，笄音 jī，指簪子），但衹有貴族階層才能戴冠，平民百姓衹能紮頭巾。因此，它是中國古代歷史上非常講究的一個服飾，通過「冠」就能區分出一個人的年齡、官級和社會地位。就是說，官位、社會等級都可以在帽子上體現出來，所以帽子對古人而言是一個非常重要的服飾。

最初的帽子毫無疑問是用來抗寒保暖的，但是很快，帽子就已經不是簡單意義上用來抗寒的一個服飾了，它內涵著很多東西：內涵著等級，內涵著文化，甚至都內涵著信仰。

比如，儒家的帽子跟道家的帽子是不一樣的，這就是信仰上的區分。道家的帽子，就是道士、道家人物所戴的帽子，統稱「道冠」。道冠還細分爲很多種，就不展開細說了。總之，看一個人戴的是道冠，就知道這個人是個道士。除了道家有道冠，佛家也有佛冠。《西遊記》裡面的唐僧就戴著一頂五佛冠，就是由五朵蓮花一樣的花瓣組成的一頂帽子，每一朵蓮花瓣上還繡著一尊佛。因爲在五朵蓮花瓣上繡了五尊佛，因此叫「五佛冠」。唐僧就戴著這麼一頂帽子去西天取經，跟人一見面就說：「施主，施捨一點兒吃的吧。」他戴的那頂五佛冠，別人一看就知道是佛家的帽子。

所以，在過去，帽子還有一個區分宗教流派、身份的作用。一看戴的是道冠，就知道這個人是道士；一看戴的是佛冠，就知道這個人是和尚；一看戴的是儒冠，就知道這個人是儒士。這就是帽子用來區分不同的宗教信仰、宗教身份的一個功能。發展到後來，帽子的意義也越來越豐富。

最有名的一個與「冠」有關的事，就發生在孔子心愛的弟子子路身上。子路是一個武士，武功非常好，獨步當時。後來衛國發生叛亂，他爲了保護衛君，也就是衛出公（衛輒），前往衛國都城和叛軍激戰。在跟叛軍打仗的時候，他就衝殺在前，英勇奮戰。雖然他是一個武功高強的武士，但是武功再高，一個人也打不過一萬人呀，他畢竟是血肉之軀，終究有疲勞之時。由於敵軍實在太多，他寡不敵眾，最後精疲力竭，被敵軍刺中身體，而且是一連刺了幾劍，血流如注，他知道自己這次必死無疑了。他發現在戰鬥的過程中，他的帽子已經被打歪、兩根纓帶被擊斷了。因爲是激烈的戰鬥，所以纓帶被擊斷、帽子被打歪，這是很好理解的。但這個時候他已經站不起身來了，因爲他全身被刺中了很多劍。儘管如此，他依然用盡最後一絲力氣，挺直腰板，跪在那裡，說：身爲一個儒者、一個君子，怎麼能冠不正而亡呢？這是夫子所不允許的！看來這次我必死無疑了，但是在臨死之前，我必須端正衣冠，因爲我是聖人孔子之弟子。即使不爲我本人，哪怕爲了我的夫子，我也要死得像個樣子。因此他用盡最後一絲力氣把帽子擺正，再把帽子兩邊的纓帶——實際上就是

兩根長長的飄帶，慢慢地捋正，然後把衣服（過去都是那種大襟衣服）捋正，再把腰帶整好，跪著都把腰板挺直，就這樣死去了。這就是子路的死亡（《史記》卷六十七《仲尼弟子列傳》）[①]。

子路之死最讓人印象深刻的就是「正衣冠」，也就是把衣和冠整理好。在正衣冠的時候，他還說了一句：君子之死怎能衣冠不正呢？原話是：「君子死而冠不免。」意思是：衣冠不正而死是不可以的，我乃君子，我乃夫子之弟子，我乃聖人之徒，夫子天天教導我們要正衣冠，難道他的教導在我臨死的時候要失效了嗎？我不能讓它失效！因此，我臨死的最後一個念頭，仍然要踐行聖賢的教導，也就是孔子的教導。這就叫「冠必正」。

「紐必結」，「紐」即紐扣，我們現在叫扣子，也就是衣扣。中國的紐扣最早可追溯到四千六百年前[②]，起初是陶丸紐扣，發展到後來，基本是用布料做成的布扣（盤扣），不像現在這種樹脂扣、金屬扣、塑料扣等。樹脂扣、金屬扣、塑料扣等這些東西也是隨著科技的發展從西方傳入中國的。總之，過去叫「紐」，現在叫「扣」。在編譔《弟子規》的時候，扣子還沒有從西方傳到中國來，那個時候的國人，無論男人還是女人，用的都是布料結的紐。「紐必結」的意思就是紐扣必須扣好。

襪與履，俱緊切。

「襪與履，俱緊切」，襪子不是從西方傳來的，襪子在中國的歷史十分久遠。現在我們穿的襪子的材質，諸如尼龍、羊絨等等，都是從西方學來的。但襪子這個事物不是從西方學來的，而是中國本來就有的。過去用的是那個粗布，也就是普通的布所縫制的襪子。過去襪子的襪筒比現在要長得多，現在的襪筒就到腳踝那裡，這是正常襪子的襪筒，過去的襪筒不是到腳踝那裡，而是到膝蓋那裡。在膝蓋那裡，也即襪筒結束的地方有一根帶子，衹要將帶子系住，襪筒就不會往下掉。襪子穿好以後再穿靴子，古人的鞋子是叫靴子。所以「襪與履」的「履」就是鞋子，也即靴子。「襪與履，俱緊切」，就是襪子和鞋子要穿好，帶子要系好、系緊。

由此可見，聖人真是操碎了心，連我們怎麼系鞋帶都要教導一番。反過來說，這也是我們的恥辱。我們這麼老大的人了，連繫鞋帶都要聖人教，不教都不會，可見我們是多麼差勁。這既反映出了聖賢的慈悲心切，又反映出了我們是如此低劣和差勁，以及我們的日常生活是多麼喪失意識、喪失覺知。任何一個有意識、有覺知的人，都理應把這些事情做得妥妥帖帖，根本不需要聖賢來教化、提醒才能做到。

置冠（guān）服，有定位。

「置冠服」，「置」就是放置的意思。冠和服脫下以後要怎麼放呢？「有定位」，就是有固定的地方放置冠和服。過去的衣架和現在不同。現在的衣架有垂直的也有橫的，不管是哪種，都要在上面弄幾個掛鉤來掛衣服。過去的衣架是長條形，像個屏風一樣，衣服是搭在上面的，不存在用衣架鉤住、掛住的情況，所以一律沒有掛鉤裝置。有時候它就像一張稍微高一點兒、窄一點兒的桌子，衣服脫了以後就搭在上面。特別是衣服的上半部分更要搭在衣架上，因爲過去的衣服都很長，上半部分放在桌面上、下半部分垂在桌子的一側，

---

① 《史記》載：「初，衛靈公有寵姬曰南子。靈公太子蒉聵得過南子，懼誅出奔。及靈公卒，而夫人欲立公子郢。郢不肯，曰：『亡人太子之子輒在。』於是衛立輒爲君，是爲出公。出公立十二年，其父蒉聵居外，不得入。子路爲衛大夫孔悝之邑宰。蒉聵乃與孔悝作亂，謀入孔悝家，遂與其徒襲攻出公。出公奔魯，而蒉聵入立，是爲莊公。方孔悝作亂，子路在外，聞之而馳往。遇子羔出衛城門，謂子路曰：『出公去矣，而門已閉，子可還矣，毋空受其禍。』子路曰：『食其食者不避其難。』子羔卒去。有使者入城，城門開，子路隨而入。造蒉聵，蒉聵與孔悝登台。子路曰：『君焉用孔悝？請得而殺之。』蒉聵弗聽。於是子路欲燔台，蒉聵懼，乃下石乞、壺黶攻子路，擊斷子路之纓。子路曰：『君子死而冠不免。』遂結纓而死。」見許嘉璐主編、安平秋副主編：《二十四史全譯・史記》，漢語大詞典出版社 2004 年版，第 915—916 頁。

② 人類使用紐扣的歷史有六千多年。早在西元前 4000 年前，伊朗人的祖先波斯人就已經開始使用由石塊做成的紐扣了。在中國，紐扣的歷史最早可以追溯到四千六百年前，這一點可以由考古發現加以驗證。2005 年 8 月，考古學家在甘肅臨洮發現了一枚形如桃核、中間有兩個類似扣眼的小孔的陶丸，經專家認定，這枚陶丸是距今已有四千六百年曆史的遠古人類所穿衣物上的紐扣。參見劉慶財編著：《世界文化知識精華一本全》，北京聯合出版公司 2013 年版，第 374 頁。

一般都是這樣放衣服的。所以它叫「置冠服」，它沒有用「掛冠服」，爲什麼？因爲過去的衣架上沒有掛鉤，不存在「掛」這個功能，因此它用的是「置」。

「有定位」，就是要把帽子和衣服放在固定的地方，不能亂扔、不能亂放，尤其是帽子要放好。過去專門有一個像筆筒一樣的東西，猛一看就像個筆筒，其實它不是放毛筆用的筆筒，它是放什麼用的呢？它是放帽子用的，古人稱之爲「帽筒」或「帽架」。「帽筒」又稱「官帽筒」，最早爲清代官員用於放置頂戴花翎的器具，通常爲瓷製，高約三十公分，遠遠看去，就像個藝術品。如果退朝了，回到家以後要先把帽子放在帽筒或帽架那個位置，並且要放好，因爲帽筒或帽架有一定的高度，可以避免帽子上的花翎折損。帽筒或帽架也是在衣架旁邊，就是先把帽子脫下並放好，再脫下衣服，把它放在一個類似於長條幾或者是屏風的衣架上，這就叫「置冠服，有定位」。

勿亂頓，致污穢（huì）。

「勿亂頓」，就是帽子和衣服不要亂頓，「亂頓」就是亂扔、隨手扔。「致污穢」，亂扔會導致衣帽染上各種灰塵、雜物等髒東西。

衣貴潔，不貴華。

「衣貴潔」，就是我們日常穿的衣服貴在清潔，要時常清洗。「不貴華」，就是不要在意它是否華麗，而應該把注意力放在它髒不髒上。衣服衹要稍微變髒了，就趕緊洗一洗。

過去洗衣服是一件很麻煩的事情，不像現在那麼方便。在過去，洗衣服主要有兩個場所：一個是在井邊，一個是在河邊。無論是在井邊還是在河邊，洗衣服都很麻煩。現在洗衣服就方便多了，因爲有了洗衣機，衹要把髒衣服往洗衣機裡一扔，就可以上班去了，下班回來一看，衣服洗得好好的，整個過程根本不用管。但是，過去洗一件衣服，尤其是在冬夏兩季的時候，是相當難受的。因爲夏天實在太熱，如果周圍沒有樹的話，在河邊洗上半天衣服，就等於暴曬了半天，這是一件很痛苦的事情。到了冬天又很冷，手都凍得通紅，大家就一邊凍著手，一邊在冰凍的水裡洗衣服，這也是一件很痛苦的事情。因此，過去的人就給懶惰找到了藉口：看這個天氣那麼熱，衣服以後再洗吧。冬天的時候又說：看這個天氣那麼冷，河裡的水都結冰了，衣服以後再洗吧。

由於過去洗衣服是一件非常辛苦的事情，導致很多人的衣服是越穿越髒，都很髒很髒了也不去洗，因爲洗衣服特別辛苦。現在這個問題算是徹底解決了，一台洗衣機就可以了，又不用我們出力，所以這個問題就不存在了。就是說，「衣貴潔」現在都不是個問題了，因爲現在的衣服都很乾淨，至少相對於古人而言，現在的衣服乾淨多了。

上循分（fèn），下稱（chèn）家。

「上循分」的意思就是我們穿衣著裝要分等級、分身份。你屬於什麼等級的，就要穿什麼等級的衣服；如果你不是那個等級的，就不可以穿那個等級的衣服。過去中國的等級是很森嚴的，服裝不僅僅是用來擋風避寒的，它還是區分等級的一個重要方式。但現在不存在這個問題了，現在的衣服官民一家：當官的可以穿西服，我們老百姓也可以穿西服；當官的可以穿中山裝，我們老百姓也可以穿中山裝。現在已經不在衣服上區分上下尊卑了。所以，「上循分」這句話在現在已經沒有意義了。但是在過去，其意義是十分重大的。

「下稱家」，就是衣服的華麗程度要根據家庭的經濟情況來定，要適可而止。如果家裡的經濟情況實在太差，你又非要穿華麗的衣服，這就不合適了。

對飲食，勿揀擇。食適可，勿過則。

「對飲食，勿揀擇」，就是吃飯不要挑三揀四，不要偏食。「食適可，勿過則」，就是飲食要適量，差不多就行了，既不要吃得太飽，也不要讓自己餓肚子。這些意思都很好理解。

年方少（shào），勿飲酒。飲酒醉，最爲丑。

「年方少，勿飲酒」，就是如果孩子還太小，盡量不要飲酒，爲什麼呢？「飲酒醉，最爲丑」，就是喝醉了以後，就會丑態百出。

步從容，立端正。

「步從容，立端正」，就是俗話說的「站有站相，坐有坐相」，這點很重要！現在我們幾乎沒有一個人能夠做到合格的「步從容」，就是走路的時候能夠很從容優雅地行走。仔細看現在馬路上的行人，你就會發現極少人能夠做到從容而優雅地走路，或者是不緩不急地走路，或者是挺直了身板地走路，這些都幾乎沒有做到。絕大多數的行人，要麼是低著頭走路，要麼是左顧右盼地走路，要麼是急匆匆地走路，有的還是連跑帶走式地走路。反正各種姿態都有，唯獨沒有從從容容、不緩不急這樣的走路姿態。它反映的是一種狀態、一種心態。可見現在的人是那麼膚淺、浮躁，膚淺和浮躁表現在走路上、神態上就是那些樣子。反過來說，那些走路的樣子，就是急匆匆地、左顧右盼地、步伐凌亂地走路的樣子，全部是內心凌亂的外在表現。一個內心從容穩定的人，他外在的步態、步伐也一定是從容穩定的。

可見我們現在這個社會，已經進入到了十分浮躁、膚淺、雜亂的程度，這個浮躁、膚淺、雜亂反映在每個人的步態上，就是走路的種種異樣、種種不正常。說它是小事也可，說它是大事也可。往小裡說，不就是路沒走好嘛，下一次注意點兒就行了，下一次走得從容點兒、端正點兒就行了。這的確不是一件什麼特別大的大事。但如果要說它是大事，那它反映出的就是一個時代的精神面貌、一個民族的精神面貌，乃至於全人類的精神面貌。就通過馬路上人們的走姿上來看，目前人類的精神面貌是很糟糕的，特別麻煩。

「立端正」，這個「立」就是站，就是站的時候要站端正了。其實這句話說的不僅是站，也包括坐——坐也要坐端正了，還包括躺——躺也要躺端正了。佛家稱之爲「四威儀」，全稱爲「行住坐臥四威儀」[①]，這是我們身體的四個基本形態。我們這個身體從出生到死亡，它的基本形態無非就這四個：要麼是在走路，不是走路就是站立，不是站立就是坐著，到了晚上睡覺就是躺著，合起來就是行住坐臥四個形態。這四個形態的標準在佛家、儒家都有強調，它的標準就是「站有站相，坐有坐相」。而且，儒家、佛家對這四種基本體態都有很多規定，儒家稱之爲「禮儀三百，威儀三千」（《中庸》）[②]，佛家稱之爲「三千威儀，八萬細行」（《六祖壇經・機緣品第七》）[③]。這個「三千」不是說整整有三千條，它衹是比喻有很多的意思，就是有很多很多的威儀。行住坐臥裡面有很多個規定、要求，合在一起就叫「三千威儀」。哪三千呢？其實沒有哪三千，這「三千」是一個虛數，不是一個實數。在這「三千」個規定、要求中還有更進一步的細節，叫「八萬

① 四威儀：一行，二住，三坐，四臥。此四者各有儀則不損威德，謂之四威儀。《菩薩善戒經・五》曰：「威儀苦者名身四威儀：一者行，二者住，三者坐，四者臥。菩薩若行若坐，晝夜常調惡業之心。忍行坐苦，非時不臥，非時不住，所住內外若床若地若草若葉，於此四處常念供養佛法僧寶。」《釋氏要覽・下》曰：「經律中皆以行住坐臥名四威儀，其他動止，皆四所攝。」參見丁福保編：《佛學大辭典》（三），江蘇人民出版社 2014 年版，第 271 頁。

② 《中庸》第二十七章：「大哉，聖人之道！洋洋乎，發育萬物，峻極於天。優優大哉。禮儀三百，威儀三千。待其人而後行。」潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社 2021 年版，第 383 頁。

③ 《六祖壇經・機緣品第七》：「夫沙門者，具三千威儀，八萬細行。」藍吉富主編：《禪宗全書・語錄部二》，台北：文殊文化有限公司 1988 年版，第 591 頁。

細行」，那就更多了。由此可見，儒家、佛家對這個行住坐臥的規定有多麼嚴格！現在，我們別說「三千威儀」了，我們是一威儀都沒有了，那是典型的「站無站相，坐無坐相」。

我們現在不會站，也就是不知道怎麼站，隨便往那兒一站，以爲這就叫站，其實這不是站。真正的站是非常有講究的，是要訓練的，儒家把這個怎麼站、怎麼坐等稱作「禮儀」，簡稱「禮」。禮是需要訓練的，從頭到腳每一塊肌肉、每一塊骨骼都是有規定的。

比如，頭要怎麼擺正呢？它要求「虛頂」。「虛頂」是什麼意思呢？就是感覺到我們的頭上像頂著一個皮球一樣，但實際上沒有皮球，衹是感覺上像頂著一個皮球，這樣一頂就叫「虛頂」。爲什麼叫「虛」呢？「虛」指的就是那個皮球是不存在的，是假設了一個皮球或一個什麼東西，我們就像頂球一樣地往上一頂，這樣脖子就拉開了。脖子一拉開，這個氣血就暢通了，同時頭和脖子也就正了，這就叫「虛頂」。

又如，肩膀要怎樣做呢？要沉肩。「沉肩」不是塌肩，千萬不要把它理解成兩個肩膀塌在那兒，這不叫「沉肩」。正好相反，沉肩是拉肩，就是把兩個肩往兩邊拉，好像左邊有一股什麼力量往這邊拉，右邊也有一股什麼力量往那邊拉，總之把兩邊肩膀拉開。所以「沉肩」這個「沉」字千萬不要理解成「塌」字，那就是對這個字的誤解了。「沉」指的是「拉」的意思，要往兩邊拉肩。這兩肩往兩邊一拉、頭一虛頂，上身就正了。就是時刻感覺到有兩股力量拉肩（一股左往左邊拉，一股右往右邊拉），頭上還有一股力量往上頂，這樣上身一下就撐開了，整個胸膛、胸背就拉開了。

再如，手臂要怎樣放呢？要自然下垂，腋下懸空，就是不准夾著胳膊。手臂夾著胳膊是不可以的，這樣給人一種拘謹、緊張的感覺，要腋下懸空。腋下怎麼懸空呢？感覺上像夾著一個雞蛋。實際上沒有雞蛋，但是你感覺腋下像夾著一個雞蛋那樣懸空了一下。手要麼交叉放在小腹處，要麼兩手下垂，這都是可以的。但是你始終要感覺到腋下像夾著一個雞蛋一樣，這樣腋下就鬆了。腋下一鬆，胳膊就能松了，手也就能松了。

這些全部是要經過訓練才行的，我在這裡衹是簡單講一下。如果要細講，「八萬細行」就有八萬個這樣細節上的規定，而且無巧不巧，佛家和儒家都是這樣規定的。佛家跟儒家分別代表著兩大文明古國的兩大文明體系之核心與精華：儒家孔孟之道、孔孟之學代表的是我華夏民族的核心與精華；釋迦牟尼創立的佛家代表的是印度文明、恆河文明的核心與精華。這兩大文明古國孕育出來的兩大代表性文明，都有一個共同的、不約而同的特點，就是注重四威儀。

在佛家，把這一點表現得最突出的經典就是在中國有著很大影響的《金剛經》，它一開篇就這樣記載：

如是我聞。一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘眾千二百五十人俱。爾時，世尊食時，著衣持缽，入舍衛大城乞食。於其城中，次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣缽，洗足已，敷座而坐。

——《金剛經・第一品・法會因由分》[①]

這段話就說釋迦牟尼餓了，要出去討飯，因此開始「著衣持缽」，「著衣」就是穿上外衣，「持缽」就是拿著他的討飯碗，然後進入捨衛大城乞討。因爲當時他們住在舍衛城的郊區，他們要來到城裡乞討。來到城裡的意思就是要走一段路，這就涉及如何走的問題。

如何走，在佛家是有非常明確的規定的：第一，身體要正，就是走路的時候不能左搖右擺，身子要保持中正。第二，步態均勻，就是步子不能忽大忽小，要保持一致，這叫「步態均勻」。就像軍人的軍姿一樣，每一步都要很均勻。要是這一步大下一步小，或者是下一步大再下一步小，這都是不可以的。要上一步跟下一步的距離是一樣的，這才叫「均勻」。第三，速度不可忽快忽慢，要徐徐而行。第四，在走路的時候不可左顧右盼，不能一邊走一邊看那邊說「那裡發生什麼事了？嘿，挺好看啊」，然後再看這邊說「這裡又發生了什麼？」如果一邊走一邊往兩邊張望，就叫「左顧右盼」。那麼，不左顧右盼是什麼樣的呢？眼睛看著前

① 潘麟：《到彼岸賞月——〈金剛經〉的智慧》，五洲傳播出版社 2017 年版，第 48 頁。

方三步遠，而且要始終保持看著前方三步遠，只可以往斜下方看，不可以左看右看。就是眼睛往斜下方看著前方三步遠（眼睛和前方三步遠的地面是一條斜線），一邊看著一邊往前走。這就是佛家關於如何走的規定。

儒家也有這樣的規定，走路是什麼樣、睡覺是什麼樣、站姿是什麼樣、坐姿是什麼樣等都有規定。這些規定各有不同，但有一點要求是貫穿於行住坐臥之中的，這個要求就是脊背要直。走的時候要把背挺直，坐的時候要把背坐直，站的時候要把背站直，躺的時候也要把背躺直。無論是行住坐臥的哪一樣，背部都一定要直。就像子路臨死的時候所說的：「君子怎能衣冠不正而死！」所以他用盡最後一絲力氣，正正衣，正正冠，背部打直，然後死去。就是臨死的時候背部都要正，這是一個君子堂堂正正的意思。不可以佝僂著身體，無論是站還是坐，都不可以佝僂著身體。整個儒佛道，都認爲佝僂著身體是大忌，一定要站直、坐直。他們的理念就是：要想心正，先得身正，身正是心正的前提。具體而言，就是要想在內心中、精神中做一個堂堂正正的君子，就先把身體擺正，身體正是心靈正、人格正的前提。這是儒佛道的一個共識，也是儒家一再強調的。所以，表面上是在正衣冠、正姿勢、正四威儀，實則是正心也即擺正心態，從而樹立一個精神上的偉岸形象、偉岸狀態。

揖（yī）深圓，拜恭敬。

「揖深圓」，「揖」就是拱手行禮，「深」指鞠躬時腰彎得很深，「圓」就是拱手的時候胳膊要圓，兩隻胳膊差不多圈成一個圓形，感覺到胸前像抱著一個球一樣，這樣胳膊就圓了。重點講一下「深」，深深地鞠一躬就叫「深」。多深爲深呢？九十度爲深。現在日本人還保留這個傳統。日本人鞠躬都是鞠成九十度，但是日本人只學到了中國的形，沒有學到中國的神。

「神」是什麼？神就是「拜恭敬」，即禮拜的時候、行禮的時候要恭、要敬。「恭」是外在，「敬」是內在。外在的恭是什麼意思呢？禮拜的動作不可忽快忽慢，這就是恭。如果忽快，就是動作過快，就叫不恭。爲什麼呢？因爲你的動作很快，別人還沒看清楚，你就結束了。你要是問別人「我行禮了沒？」別人雖然回答說「行了」，但是從你這個行禮的神態中，你還不如不行的好。你的姿態中明顯有一種很不恭敬、很傲慢、很鄙視等成分在，就是從你的外表姿勢上看，你並不恭。「恭」是外在的狀態，「敬」是內在的狀態。何爲敬？如拜天神謂之敬。就是你不是在拜一個普通人，而是在拜一個天上的神，用這樣一種狀態、心態來行禮，就叫敬。所以，敬是指凡夫對神靈的那種獨有的謙卑、恭順狀態。行禮的時候就要如拜天神一般地拜人，謂之敬。

日本人只做到了外在的恭，沒有做到內在的敬。其實日本人的內心十分傲慢，但是他外在又表現出十分謙恭的樣子，所以他們處於一種很矛盾的狀態。僅從表面上看，他們好像很恭敬的樣子，鞠躬都是九十度，看樣子很恭敬。實際上他們內心此時此刻正在罵著你呢，「就那小樣，哼！就那小樣，哼！」但是，他們一邊罵著你，一邊裝著給你行禮。所以要論虛偽，日本人是最虛偽的。不像我們中國人，中國人要麼不行禮，要行禮就既有外在的恭又有內在的敬。日本人只保留了外在的恭，丟失了內在的敬。日本人內在十分自大、十分傲慢，他們沒有敬。這就是「揖深圓，拜恭敬」。

勿踰閾（yù），勿跛倚（bǒ yǐ）。

「閾」本爲門檻之意，引申爲界限、邊界的意思[①]。怎麼理解「勿踰閾」這個事情呢？比如說，一個新娘和一個新郎正在拜堂，那麼在拜堂之時，周圍的親友就要站得稍遠一點兒，以突出這對新郎新娘的主人公身份。就是我們普通的親友都要站到旁邊，離得遠一點兒。如果有一個孩子突然衝到正在拜堂的這對新郎新娘

① 參見商務印書館辭書研究中心修訂：《古代漢語詞典》第 2 版，商務印書館 2014 年，第 1834 頁。

的身邊搗亂一番，這就叫「踐閾」。就是這個環境或場所不該你來、不屬於你，此時此刻它屬於這對新郎新娘的，而你到場中央搗亂一番，這就叫沒規矩、沒禮貌。其他的事情以此類推。就是你要搞清楚這個場合、這個環境是什麼情況，要搞清楚你作爲一個賓客該待在什麼位置，你要找到你的位置，不要擅自去你不該去的環境和場所。所以，「勿踐閾」就是不要去與你身份不符的場所、環境。

「勿跛倚」，「跛」就是走路一瘸一拐，在這裡引申爲走無走相的意思，就是人走路的時候，走姿不正；「倚」就是倚靠在一個東西上。

民國期間的那些電影，經常會出現一個類似的鏡頭，什麼鏡頭呢？就是電影中的民國妓女們愛吃瓜子（她們是不是真的愛吃瓜子我不知道，因爲我沒有生在民國，我說的是電影），她們一手抓著一把瓜子，然後倚在門框上，穿著一件劣質的旗袍，嘴裡一邊嗑著瓜子，一邊招呼路邊的男人「噗！小哥」，就是這樣的鏡頭。這是一種非常輕賤的行爲、神態。因爲她們是妓女，是下層人，所以言行舉止又輕又賤。演員入木三分的表演，就把妓女的那種輕賤活靈活現地表現了出來。因爲我不是民國人，我不知道實際中的民國妓女是不是這樣。但是從電影上看，在我的印象中，凡是民國期間的妓女，全部是倚門而立、倚窗而立的。她們老是斜著站，她們站不正，要麼是斜靠在窗戶上面對著窗外站，要麼是斜靠在門上面對著門外站，總之老是站不直。這是我對電影中的民國妓女的一個印象。這個姿勢說的可能就是「跛倚」，就是她們走路不好好走，站著也不好好站，總是站不直，那個身子總是歪的。這就是輕賤。

如此，我們這些普通人、正常人就要以此爲戒了。既然我們從這種倚門而立中看到了一種輕賤，如果我們不想被輕賤，就要避免這樣的走姿和坐姿。站在窗口就站在窗口，你站直不就行了嗎？你老是倚靠著一個東西幹什麼呀？

勿箕踞（jī jù），勿搖髀（bì）。

「勿箕踞」，這個「箕」，我們安徽定遠叫簸箕[①]，我不知道其他地方的方言叫什麼。我小的時候我們家還有簸箕呢，它是用竹篾子編的一個生活用品，大體形狀是三角形。它的作用是篩揀東西，先把要篩揀的東西放進去，再上下顛動，輕的東西被扇出去，重的東西就留下來了。簸箕給我印象最深的作用，就是可以過濾掉米糠。我們那個時候，把稻穀碾成米是一件很麻煩的事情。首先要用那個原始的工具把稻殼碾碎，米就出來了，那個碾碎了的稻殼就叫「糠」，但糠和米是混在一起的。因爲糠和米混在一起，所以不能直接拿它來煮飯，要想煮飯，中間還得經過一個環節，這個環節就用上了簸箕。由於米重糠輕，就要用簸箕扇動，就是把混著糠的米放在簸箕裡，再上下扇動簸箕，在扇動的過程中，糠就會被扇出去，米就留在了簸箕裡，這樣就得到了純米。純米就可以用來做飯了。這個過程就叫使用簸箕。

「箕踞」的「箕」是什麼意思呢？通俗地講，就是叉開兩條腿坐著，因爲簸箕就像一個三角形，叉開腿這樣坐著的形狀很像簸箕，因此叫「箕坐」。這是一種非常不雅和傲慢的坐姿。「箕踞」的「踞」又是什麼呢？通俗地講，就是猥瑣地蹲在一個牆角裡，有點兒像阿 Q 一樣，沒事就蹲在牆角，很猥瑣地縮著肩和頭，這就叫「踞」。因此，像狗一樣地蹲著謂之「踞」，像簸箕一樣地叉開腿坐著謂之「箕」。這是兩種不同的姿態：一種是坐，一種是蹲。這兩種姿態，身爲一個君子、身爲一個受過教養的人，都是要絕對避免的。

「勿搖髀」，「髀」就是大腿[②]，「搖髀」就是搖晃大腿，此句意思是不要搖晃大腿。這些都很好理解，它指的還是「行住坐臥」四威儀。

緩揭簾，勿有聲。

---

① 簸箕：音 bò ji，用竹篾或柳條編成的器具，三面有邊沿，一面敞口，用來簸糧食等。也有用鐵皮、塑料製成的，多用來清除垃圾。見中國社會科學院語言研究所詞典編輯室編：《現代漢語詞典》第 7 版，商務印書館 2016 年版，第 103 頁。

② 髀：音 bì，大腿，也指大腿骨。見中國社會科學院語言研究所詞典編輯室編：《現代漢語詞典》第 7 版，商務印書館 2016 年版，第 75 頁。

「緩揭簾」，哎呀——再次感嘆，這些聖賢真是操碎了心，連應該怎麼打開窗簾都要教我們。打開窗簾時，不能「嘩」一下子拉開，而是要緩緩拉開。尤其是江南女子，她們居住在水邊，當緩緩拉開窗簾時，映入眼簾的就是一幅很美麗的畫。如果像一個潑婦一樣，「嘩！」地把窗簾一拉，一下子就破壞了優雅、破壞了那個天地一色的美景。

「勿有聲」，就是揭開窗簾的時候不要帶出聲音。這個「簾」，嚴格地講現在都沒有了。過去的簾叫「竹簾」，它不是用布做成的，而是用很細的竹子一根一根做出來的。我們可以把它卷成圓筒形，然後夾在腋下直接拿走，掛起來後，它就自然下垂了。這就叫「簾」，嚴格地講叫「竹簾」。時間一久，我們掀動竹簾的時候，那個竹子就容易發出聲音。現在的布簾幾乎沒有聲音了，但過去的布很稀少，很少有布簾，絕大多數的家庭都是竹簾，或者是席簾。「席簾」就是把竹子削成篾子後，用篾子編成的簾，很像我們過去的那個涼蓆。簡單一點兒的簾子，就是用很細小的竹子一根一根編出來，這些竹子一根擠一根、一根擠一根，然後用繩子串連起來就成了「竹簾」。不管是竹簾，還是席簾，時間久了就變脆，碰到的時候極易發出聲音，所以揭簾的時候要「勿有聲」。要想做到「勿有聲」，那麼在打開的時候，就要「緩揭簾」。現在城鄉幾乎沒有竹簾了，用的全部是布簾，布簾一般來說是沒有聲音的，除非特別大的動作碰到它才有一點兒聲音。

寬轉彎，勿觸棱（léng）。

「寬轉彎，勿觸棱」，就是轉彎的時候不要太急，注意不要碰到床呀、桌子呀、門呀等的尖角。「棱」就是拐角、角落、棱角的意思，比如桌子、床的尖角就叫「棱」。

「觸棱」這個現象在中國好像很少發生。但是，我在印度的時候，這個現象很是常見。剛到印度的時候，我對這一點很驚訝。印度人沒有什麼距離概念、速度概念、空間概念，或者說他們的空間概念、速度概念、距離概念遠不如中國人，但也不能說他們完全沒有，衹是說他們對這些概念很模糊，不如中國人那麼強。什麼意思呢？在印度的時候，我經常邀請我的同學到我的出租屋那裡吃飯。爲什麼請他們吃飯呢？因爲全世界的人對中國飯都非常喜愛，不光印度人是這樣，全世界的人都是這樣。初到印度，我爲了多接觸印度人、多結交印度朋友，就經常邀請他們，以給他們做中國飯爲名把他們吸引過來，達到我廣交朋友的目的。他們一聽說中國飯就忍不住了，即使再忙都要來，因爲實在忍不住美食的誘惑。對我們來講，這些都是很平常的飲食，但是對他們來講，哇——這些家常菜好吃得不得了。我經常邀請他們過來吃飯。到了後來，就不用我主動邀請了，他們反過來問：「明天還請我嗎？」我說：「明天我很忙，我有事，請不了你了。」「那後天呢？」就是他們很渴望吃我做的中國飯，他們吃上癮了，覺得中國飯特別好吃。

但是，他們每次過來的時候，無論是來一兩個同學、朋友，還是來一屋子同學、朋友，無論是來男同學，還是來女同學，都有一個共性，什麼共性呢？幾乎是排了隊似的撞在我那個桌子的桌角上。第一個人一進門，呱唧！一下就撞到桌子的桌角了；最多不超過五分鐘，第二個人又撞上去了；最多不超過十分鐘，第三個人又撞上去了。他們在我那裡待多久，幾乎就要撞多久：一出門就撞到門上去，一進屋就撞到那個桌子上去。一個人撞到那裡，我們可以理解成這個人很莽撞，但讓我驚訝的是，幾乎所有人都是這樣。由此，我慢慢得出一個結論：印度人對距離和空間的感受、判斷遠不如中國人。我們中國人還未到桌子那裡，馬上就能在內心測量出我們與桌子之間的距離，而做到小心避開它。除非是孩子，他們撞上去是例外，因爲他是孩子嘛，在家裡磕磕碰碰的很正常。成年人沒有成天磕磕碰碰的，不會來到床邊就撞到床角上，也不會來到桌邊就撞到桌角上，這是指我們中國的成年人不會這樣。但是印度的成年人還就是成天磕磕碰碰的。那歐美的成年人是不是這樣我不知道，因爲我沒去過歐美。總之南亞的人，他們的空間概念、距離概念非常弱。

由於判斷能力太低，他們就無法準確測量出他們的身體與桌子之間的距離。由於測不准，所以一不小心，他們轉個身就能撞上桌角，再轉個身又能撞上門角，再轉個身又能撞上牆角……哎呀，每次他們走後，我就要把我那本來不多的傢具重新整理一番。因爲我是過去留學的，一個留學生不可能有太多的傢具，你要那麼多傢具幹什麼呀？所以我的生活用品十分簡單。就是如此簡單的生活用品，他們都能把它們撞得亂七八糟。等所有的同學都走了以後，我還要把我的水瓶重新擺好，因爲水瓶已經被他們踢到老遠的地方了，本來在這個角落，他們來了幾個小時以後，我發現我的水瓶被他們踢到了牆角的角落裡去了。我的桌子本來是放在這個位置，由於每個人進來都要撞一下它，等他們走了以後，我的桌子已經離原地三米遠了，所以我要從三米遠的位置再把它移回原來的位置上。他們來了一趟後，我感覺家裡簡直像發生過地震一樣，什麼東西都亂七八糟的，因此他們走了以後，我要全面收拾一下，這些東西才又各就各位。他們下一次來的時候，又是如此；再下一次來的時候，還是如此。都幾年了，他們來到我的住處，跟第一次來的時候是一樣的，並沒有經過這幾年的成長而有任何變化。

我就想到了儒家說的四威儀之重要。站在我們中國人的角度說，印度就叫「化外之地」，這不奇怪。沒有經過我孔孟之學教化的地方，就是我們的化外之地。化外之地的可憐眾生就應該是這個樣子的。我們中國人是受過孔孟之學長期教化的，所以這些低級錯誤在我們身上都不會發生。衹有他們這些化外之地、非文明之地的人，才會出現這種低級錯誤。

更加奇怪的是，他們每一次開門，都能讓門撞到他們的額頭上，這是直到現在我都沒想通的一件事情。我們開門是身體往後閃一下，一邊閃一邊開的。而他們是光開門不閃身，那門肯定要迎面撞來呀。他們開一次門就撞一次，開一次門就撞一次，到現在爲止我也想不通爲什麼這樣。爲什麼他們只開門不閃身呢？這還用說嗎？這是個人都能明白的道理，那孩子都明白要一邊開門一邊閃身，這樣門也開了，身也閃了，門開了以後身體再出去，這才是正常的。只開門不閃身，或者只關門不閃身，那門不就沖著人來了嗎？所以他們每開一次門，「呱唧」撞一下；再開一次門，又「呱唧」撞一下。有幾個人被撞得很惱火，反過來還說我的門不好，說我的門老是撞他的頭，弄得我特別無語。這怎麼能怪上我的門不好呢，難道好門就不撞你了嗎？衹有壞門才撞你嗎？說到這個「勿觸棱」，就讓我想到了當年在印度的情形。「觸棱」在印度是很常見的現象。

我是德裡大學文學院佛學系（它的全名叫「佛學研究系」）的學生，我所在的佛學繫在三樓，二樓是心理學系，據說裡面有一些印度乃至整個南亞的偉大的心理學家，就是很知名的心理學家全部在那裡。我慢慢地就跟他們熟悉了，因爲我每天上樓下樓都要經過他們的門口，久而久之彼此就熟悉了起來，我就和裡面的一兩個教授慢慢地搭訕、說話和聊天。曾經有一次，我跟一位教授就聊到了這個問題，就是爲什麼印度的同學、朋友到我的住處去時，老是撞到門、撞到桌子，凡是有角的地方他們都能撞上呢？不僅如此，地上放個什麼東西，進來一個人把它踢到這裡，再進來一個人又把它踢到那裡。就是他們總是要踢到個東西，他們爲什麼不可以繞著東西走呢？

教授說：「你問的這個問題啊，還真是一個高深的問題。」我說這很高深嗎？他說：「很高深，我正在研究此問題。」我說你研究出什麼結果了呢？他說：「我發表了一篇長長的文章、論文，我找給你看。」他找找找，果然找到了一本雜誌，是印度一本很著名的學術雜誌，再翻翻翻，然後說：「你看，這就是我寫的文章，就發表在這上面。」我一看那篇文章很長，佔了好幾頁，就說我不細看了，你跟我大概說一下你這個研究的成果，你只說結果就好，過程就跳過去吧。

他說：「結果呀，是因爲我們印度人信神。」我說撞床角、撞門跟信神有關係嗎？他說：「那太有關係了，你聽我說。我們印度人全民信教，因爲信教，所以我們的注意力全部在天上。從我們三五歲啟蒙的時候，

我們的整個眼光、注意力等滿腦子都是在天上。這個天上的時間和空間跟地上的時間和空間是不一樣的，天上的是神的時間和空間，它當然跟人的時間和空間不一樣。神的時間動不動是按劫計算的。」

先解釋一下「劫」。「劫」這個詞是印度文化的一個核心概念，後來也成了佛家一個重要的概念。什麼叫「劫」呢？過去的城市都有那個城牆，城牆圍成一個城市。不僅中國的城市有城牆，印度也是有城牆的，它是用來抵禦外敵的，所以古人都要在城市外圍建一個城牆。大城就是一個大城牆，中城就是一個中城牆，小城就是一個小城牆。我們現在假設有一個大城牆，將裡面所有的建築全部移空，它就變成了一個空城，然後又在裡面全部放上芥子（別名「白芥子」「黃芥子」「芥菜子」「青菜子」）。芥子又是什麼東西呢？就是芥菜籽，它是非常小的，跟芝麻粒的大小差不多。假設一百年從這個城裡取走一粒芥子，下一百年又取走一粒，再一百年又取走一粒……直到把這個超級大城裡面的芥子全部取完，就叫「一劫」。若是換算成現在的時間，一劫至少有三億到五億年。

這位教授說：「這是指天上的神在時間上的一個概念。空間上的概念又是怎樣的呢？由於是天上的神，神與神之間的距離是非常非常遙遠的，就是說它是個超級空間。由於全部印度人從小就信教，他們的腦子裡面裝滿了這種超級長的時間概念和超級寬的空間概念，這樣慢慢地就影響到了他們的心理，使其對現實中的時間和空間沒有感覺。他們腦子裡面所儲存的時間和空間概念，是那個神話中、宗教中的時間和空間概念。他們用腦子裡面那種宗教的時間和空間概念，來理解現實生活中的時間和空間概念，這樣就產生了時間和空間概念的變異和扭曲。」這位教授的意思，通俗地講，其實就是腦子變形了，腦子被宗教搞壞了，但他說得很學術化。

由於印度人腦子被所信仰的宗教搞壞了，所以他們喪失了時間感、距離感和空間感。由於喪失了時間感、距離感和空間感，就導致他們以爲自己此時的身體和那個物體之間還有很遠的距離，但事實上已經是很近的距離了。這說得還是有點兒學術化。咱們盡量不要用咬文嚼字的學術性語言表述，通俗地講，就是他們以爲自己撞不著，但事實上撞著了。當然是個人都不想撞東西，因爲撞到東西了身體肯定會很痛。但是爲什麼會發生「他們以爲撞不著，但事實上撞著了」這種事呢？就是因爲信仰宗教把他們腦子裡面的時間、空間給搞亂了，他們老是用神話中的時間和空間來代替現實中的時間和空間，這就產生了對現實中的時間、空間、速度、距離等的誤解，這種誤解導致了「他們以爲撞不上，事實上撞上了」，這就是結果。

好在我們儒家不是宗教，儒家沒有告訴我們一個神話世界，沒有在很小的兒童心中、大腦中營造一個像哈哈鏡一樣的虛幻的變異的宗教世界。儒家的世界就是現實的世界，因此儒家訓練出來的人、走儒家之道的人，絕對不會發生對時間、空間的誤解，就是不會在現實生活中對時間、空間發生那麼大誤差的誤解。我們的孩子，在非常小的時候，就能夠很準確地估算出身體與物體之間的距離，從而能夠做到有效地避開它們而不至於被撞到。原因就是我們能夠做到「寬轉彎，勿觸棱」。

要做到「勿觸棱」，前提是要對現實的時間、空間、距離有準確的估算，這種準確的估算要去宗教化才能做到。一個人越是處在宗教神道的、神話的世界中，越是對現實中的時間、速度等的理解有干擾、有影響。那不光是對時間、空間的理解有影響，深陷於宗教神話世界中的人，除了對現實中的時間、空間、距離、速度等的理解產生嚴重的變異和失真之外，還對其他很多事情都會產生變異和失真。比如，這樣的人對我們正常的語言、聲音、態度、表情的理解也嚴重失真。簡單地說，你明明很生氣了，但對方看不出來，對方說：「你如此溫和，什麼意思？」然後你咆哮著說：「我什麼時候溫和了？！我氣得要死啦！」對方說：「怎麼在我眼中，你很溫和呢？」就是他無法理解正常人的情緒和表情。你已經很憤怒了，在他那裡卻是無感的，就是他對你的情緒沒有感覺，他甚至把你很憤怒理解成你很愉快、很開心。

這就是長期沉溺於宗教中的人，不僅對時間、對距離、對空間、對速度有著嚴重的誤解和失真體會，對人的表情和日常語言——很平常的語言，他也無法理解。不像我們正常人，一看到對方生氣了，立即明白他就是生氣了；一看到對方高興了，馬上看出他就是高興了。我們能夠很如實地、很準確地瞭解我們周圍的世界和對方，以及我們正在交往的這些人的真實狀況，我們總是能夠捕捉到他們的真實樣子。但一個被宗教洗禮、被宗教異化了大腦、異化了神經、異化了感官的人，就越來越難以理解周圍的真實樣子，也就是說，他越來越生活在一種類似於哈哈鏡的狀態中。哈哈鏡的意思就是變形的鏡子，它不是一面正常的鏡子。如果是正常的鏡子，我們來到鏡子面前一看就知道：原來我如此之丑。因爲鏡子是真實的，它照出了我如此之丑的真實面目。如果我很美，鏡子也能夠如實地把我的美貌照出來。總之，正常的鏡子能真實地反映我們的情況。但如果是一面哈哈鏡，它就無法正常地反映出我們的樣子。一個被宗教洗禮和異化了的人，就是大腦中裝了一堆哈哈鏡的人，他滿腦子的哈哈鏡，無論什麼東西透過他的哈哈鏡出來或者進去，都變形了。具體點講，無論是這個信號進去，還是這個信號出來，總之，經過他這個哈哈鏡一轉換，全部變了味道，全部變了形。這是從學術上講。

通俗地講，就是宗教徒最難以溝通。你和宗教徒說話簡直就是雞對鴨講、鴨對鵝講，你和他無法做到正常溝通，他也無法正常地理解這個世界，包括理解你在內的周圍一切。你明明很生氣了，他卻理解成了你還挺開心；你明明很開心，他卻理解成了「你生氣幹什麼呀？」你解釋說：「我沒生氣呀。」他硬說：「你就是生氣了，我明明看到你生氣了。」你再一次強調說：「我沒生氣，我真的沒生氣，我剛纔心情很愉快。」「不，你就是生氣了。」最後，你終於被他搞得真的生氣了。開始你的確沒生氣，你的確心情很愉快，但是他堅定地認爲你生氣了，你不承認還不行。他說：「你看你這個人，你明明生氣了，你還不承認。」你說：「我就是沒生氣嘛。」他又來了：「你看你看，你這個人嘴好硬，你明明生氣了。」你說：「他媽的我哪裡生氣了？！」他說：「你看你生氣了吧？我就說你生氣了嘛，對吧？你生氣了吧？」最後你真的生氣了，終於達到了他的目的。他還補一句說：「你看，我理解的是正確的吧？我說你生氣了，你還不承認。你看你現在，你現在生氣了吧，都滿嘴髒話了，還沒有生氣嗎？」把你搞得是哭笑不得。就是他對人的理解是變了形的，他的大腦不是正常的鏡子，而是一面哈哈鏡，也即變形了的鏡子。不管什麼東西在他這面變了形的鏡子面前都全部變味、全部被改造、全部被異化，這是很麻煩的事情。

不像其他宗教的信徒，儒家的人是沒有經過宗教洗禮的人，因此儒者見到其他宗教的信徒時，溝通起來很是麻煩，相互之間的誤解、曲解特別多。但是儒家與儒家之間溝通就很容易。儒家之道、孔孟之道被稱爲「常道」，也就是日常之道。何謂「常道」？沒有經過異化和扭曲的最自然、最朴素的道，就叫「常道」。儒家之道是建立在常道之上的，它不做那些奇奇怪怪的改變和扭曲，它就是如生活本身的樣子而來，在這個本身的樣子之上建立學問，展開修養之道，展開涵養之道，展開心性覺醒之道。所以，我們把儒家稱爲「常道」，把其他的道叫作「非常之道」，就是脫離日常生活的道，就像《道德經》第一句話所說的「道可道，非常道」[①]。老子在《道德經》的第一句話就提醒我們、告訴我們：我下面要講的這個道，也就是道家之道、老莊之道，是非常之道，不是建立在常態之上的道。不僅道家屬於非常之道，其實佛家也是非常之道，因爲佛家要出家、要苦行、要如何如何，這些都跟我們日常生活相距很遠，衹有部分人才能踐行，不可能所有人都去出家，不可能所有人都放下治生產業到森林中修苦行。道家和佛家衹能是部分人所能踐行的道，所以它們就被稱爲「非常之道」。

而儒家和佛道兩家不同，儒家不需要出家，也不需要到森林中隱居、苦行，這些都不需要。儒者就在我們的衣食住行、吃喝拉撒、結婚生子、夫妻父子之中踐行他的道。同時，儒家還鼓勵大家要從事各種事業、

① 《老子》第一章：「道可道，非常道；名可名，非常名。無，名天地之始；有，名萬物之母。故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。」見饒尚寬譯註：《老子》，中華書局 2007 年版，第 2 頁。

各種產業，允許大家有各種愛好興趣。衹要是正常的愛好興趣，在儒家都是被允許的、都是被鼓勵的。除了殺人放火之外，正常的事情都是被鼓勵的，你儘管去做。這些正常的事情，就叫「治生產業」。衹要是對你的生活有益的就叫「治生」，你都可以去做。「治生」用我們現在的話說叫「營生」。衹要有利於你的生活的事情、營生，儒家都鼓勵你去做。你說「我學音樂」，儒家說「很好」；你說「我學種地」，儒家說「很好」；你說「我學織布」，儒家說「很好」；你說「我想當一個教師」，儒家說「很好」；你說「我想當一個官員，治理一方」，儒家說「也很好」……在儒家看來，這些都很好，都鼓勵。在儒家，沒有什麼這個被允許、那個不被允許，或是這個可以做、那個不可以做的情況。一切都是順人之常、順事之常而立言、立德、立功，這就是儒家學問有別於他家之處。

儒家學問訓練出來的人有幾個特點：第一，真實；第二，朴素；第三，正常，這點很重要。就是儒者的思維、講話都很正常，不會那麼稀奇古怪。就是因爲儒家是常道，所以儒家訓練出來的人正常。他不用刻意把自己搞得像個乞丐、苦行僧，也不刻意裝神弄鬼而把自己搞得神神叨叨的，他的一切都是建立在正常範圍內的，包括言行舉止也是如此。這一點很重要，不要以爲「正常有什麼重要的」，正常纔是正道。所有稀奇古怪的事都有這麼幾個問題：第一，不具普及性，衹要是稀奇古怪的事，它一定不具備普及性，不能做到全民皆可參加；第二，所有稀奇古怪的事一定會帶來一定程度的異化，這些事對一個人的異化就是使他非正常化。

唯有儒家訓練出來的人、遵循儒家之道的人越來越正常。通俗地講，就是儒者說人話、幹人事，像人一樣地生活，不是像鬼、像怪、像神、像僊一樣地生活，不是！他像人一樣地生活、像人一樣地思維、像人一樣地做事，這些雖然很朴素，但很重要。衹有所有人都這樣，民族才能穩定，社會才能穩定，家庭才能穩定，個人的身心才能穩定。凡是稀奇古怪之道都是險道，而不是大道，大道一定是四平八穩之道。我們後面還要講到這一點。

總之我們要明白，儒家之道是常道。你不要在儒家裡找稀奇古怪的東西，在儒家你是找不到的。你要自覺地維護儒家的常道精神，就是所謂的「子不語怪力亂神」（《論語・述而》）。「子不語怪力亂神」的意思就是：凡是稀奇古怪的、非正常的全部去掉，只保留正常的。這一點十分重要！這一點無論是對個人、對家庭還是對民族都很重要。凡是建立在稀奇古怪之上的學問，要麼是難以長久，要麼是難以普及，要麼是後果不正常，這都不好。

比如佛家提倡出家，這就不正常。佛教傳到中國以後，儒家是誓死抵製出家制度，認爲出家這個行爲中含著大不孝、含著無父無君，它會破壞家庭、破壞夫妻，因此誓死抵制之。儒家抵制的不是某一個人，抵制的是這麼一種理念、這麼一種思想，不是說它對具體的某一個和尚有私仇，不是這樣的。它是抵制這種行爲、這種文化價值觀的趨向。再深一點講，它抵制的是什麼呢？抵制的是非正常化。出家就是一個典型的非正常化言行。和尚一旦出家，就不結婚了，而且把父親不叫父親了，叫「施主」，一見面就是「施主從哪裡來？」把母親也不叫母親了，也叫「施主」，一見面還是「施主從哪裡來？」他母親就說：「我是你母親，我不是施主，我是生下你的母親！」他對他母親說：「施主，勿打妄語。」明明是你母親，怎麼突然之間變成施主了？這很不正常！母親就是母親，看見母親後從很遠的地方迎上來：「母親，你來了。」母親就說：「是是是，我想兒子你了，來看看你。」這才是母子之間正常的對話。和尚一出家，父母突然就變成了他口中的施主，這是很不正常的。凡是不正常的東西，一定會帶來災禍，就是虛妄之災、無妄之災。

理歸理，我們講一個具體的事例，你們就明白什麼叫災禍了，一句話就概括了：凡是佛教興盛的國家一律貧窮，無有例外。就這麼一句話，就說明了很多事情。凡是佛教流行的國家，換言之，就是佛教在這個國家的地位有多高，這個國家就有多貧窮，兩者永遠成正比。而我們中國儘管有佛教，但我們把佛教趕到山林

裡去了，在日常生活中推行的是儒家，所以我們中國是物華天寶、財富充盈、人才輩出、安居樂業、國泰民安——大部分的時期是這樣的。爲什麼？因爲我們遵循的是儒家常道。

一旦哪個國家把佛教升爲國教，哪個國家就會越來越窮，像泰國、老撾、緬甸、斯里蘭卡等國都是如此。斯里蘭卡已經破產了，爲什麼？就是斯里蘭卡的債務太高，導致它的政府正式宣佈國家破產[①]。意思就是，這個國家破產了，活不下去了，待不了了，老百姓你們看著辦吧。就像一個公司破產了，負責人就對員工說，你們看著辦吧，公司已經破產了。一樣的道理，斯里蘭卡 2022 年宣佈破產，導致整個國家陷入了混亂和動盪之中。凡是佛教流行的國家一律出現國家越來越窮、社會越來越動盪、各種不合理現象越來越多的情況。爲什麼？因爲佛教有一個制度不是常道，這個制度就是出家制度。除了出家制度之外，它還有別的一些制度，其制度合在一起可統名曰「非常道」。不是常道的這些思想，一旦滲透到了每一個國民的腦子裡，就會導致這個國家、這個民族總是處於動盪中，總是處於各種各樣的偏執、極端中，總是處於各種各樣的倒退、落後以及難以調和的矛盾乃至於分裂中，長期得不到改善。

而儒家所在的地方正好相反，其中的根源是什麼？就是我們儒家遵循的是常道，儒家說人話、幹人事、像人一樣思維，所有的事情都是從事實出發、從現實出發、從每個人的切實需求出發，充分尊重每個人的切實需求，包括尊重人的生物性需求。儒家能夠很溫和地、很公正地、很正面地看待人的生物性需求。儘管儒家最終的目的也是要超越生物性，但是在超越生物性之前，儒家是給生物性以最大可能的正視、尊重與考量。不像佛家和道家，一提到人的生物性需求，無論是哪一項生物性需求，一律斥之爲邪惡，一律給之以無情的打壓。儒家說你光打壓不行啊，我們就是有生物性需要，你要正面對待這個東西，你不能掩耳盜鈴，不能一味地閉著眼睛、捂著耳朵，對它不看也不聽。你不看它也存在，你看它也存在；你不打壓它也存在，你打壓它也存在。與其如此，你爲什麼不能正面對待它呢？只有正面對待才能正面思考，衹有正面思考才能正面解決。如果你都不能正視它，都不能正面看它一眼，何談下一步的思考它？何談下一步的解決它？何談下一步的超越它？後面這些你都沒法談呀，因爲第一步你就拒絕了，就停止了。第一步就叫「正視它」。你一開始就不能正視它，你總是閉著眼睛說：「我不看你，因爲你邪惡。」你給它貼了個「邪惡」的標籤就完事了，它是不是真的如你所說的那麼邪惡還未必呢，再說了，即使那是邪惡的，你也要對邪惡進行正視和思考，不能一句「邪惡」就完事了。僅僅一句話完不了事，也不能完事。這就是儒家的態度，這就叫「如實」的態度。

「實事求是」這個詞我們黨現在就在使用，並把它作爲一個治國理念來對待。可能很多人都不知道，「實事求是」這個詞，儘管被我們黨和政府在使用，但它不是起源於馬列主義，馬列主義裡面沒有這個詞。「實事求是」這個詞是來自儒家、儒學[②]。只是我們現在的黨和國家認爲這個詞很好，就引用了過來。由於用得多，就讓人產生了一種錯覺，好像是我們黨發明的這個詞。其實它只是我們黨重用的，但不是我們黨發明的，它是儒家發明的。也就是說，儒家始終都是遵從實事求是之精神的，一切從現實出發、從實際出發，一切從此時出發、從當下出發。無論這個事是好事還是壞事，我們都要正面面對，而不是去迴避，不是生活在一個神話世界中，無視現實發生了什麼。

我在印度還遇到過另外一件匪夷所思的事，這件事就表明印度人對時間的概念實在是糟糕。在印度的時候，有一次我的網絡壞了，我就給網管員打電話，說：「你趕緊過來修一修，我現在無法使用網絡了。」他說：「好，我馬上就去，給我十分鐘。」我說這效率還挺高的，十分鐘就來，挺出乎我意料的，我就在家裡

---

① 2022 年 7 月 5 日，時任總理維克拉馬辛哈宣佈國家破產，外匯儲備近乎枯竭。緊接著，總統出逃，民眾憤怒，社會秩序失控，國家進入緊急狀態……參見張瀟予：《斯裡蘭卡：當印度洋上的「珍珠」成爲「眼淚」》，《世界知識畫報（上半月）》2022 年第 9 期，第 56—61 頁。

② 出自《漢書・河間獻王劉德傳》。劉德，漢景帝劉啟之子，他勤奮好學，博覽群書，尤其對先秦古籍很有研究，一心復興儒學，以禮樂教化萬民。劉德對一些事理常常能掌握事實依據，推導出正確結論。他曾與漢武帝以及朝廷學官談論古代學術道理，得到好評。因此東漢史學家班固稱讚劉德「修學好古，實事求是」。這便是「實事求是」的來歷。新開心作文研究中心編寫：《小學生作文好詞好句好段分類大全》，湖南少年兒童出版社 2009 年版，第 333 頁。

等。但是，從早晨等到傍晚，仍然沒人出現，我實在忍無可忍了，就給他打電話。他說他正在路上。我終於又放心了，儘管從早晨等到傍晚，憋了一肚子的氣，但這時聽到他說正在路上，我這氣也消了，就繼續等。又等到半夜，還沒見人，我一想，都半夜了，打電話也不禮貌，算了，等明天再說吧，反正現在也半夜了。第二天一早我又打電話給他，他說：「好的，我知道了，我現在就出發。」態度可好了。我說：「行吧，就沖著你這個好態度，我就不批評你了。」我又等了一天。到了傍晚，我又給他打電話，語氣裡明顯就帶著怒氣了：「你爲什麼老是耍我？！我都等你兩天了，還沒見到你的人！」他態度還是很好：「實在不好意思，我已經在去你那裡的路上了，但是因爲我接到了別的電話，所以我又去了別人家裡，就耽擱了，不好意思。我現在就出發，我從別人家裡到你那裡去，很近的，就兩條街，我馬上就能趕到，你最多等我十分鐘，我就能趕到了。」我說好吧。我又等到了半夜，還不見人。

十分誇張，我足足等了七天，才終於把他等來了。等來以後，我已經氣炸了，就想罵人了，沒有這樣耍人的，因爲這七天我哪裡都不能去，包括不能去上學，這是最討厭的。我不能上學，萬一我上學的時候，一鎖門他就來了怎麼辦？弄得我不能去上課，硬生生地等了他一週，對我來講，這個損失已經無法用金錢來衡量了，這個事情實在是忍無可忍！所以，等他到了以後，我本來準備要衝他發一頓火，罵他一頓的。但是他非常不以爲然，用一雙十分無辜的大眼睛看著我，用他的眼神告訴我：不就七天嘛，有什麼呀，至於發火嗎？儘管他嘴上沒說，但是他用表情、用眼神告訴了我他的想法。我突然意識到，他對時間的理解和我對時間的理解是不一樣的，他不是有意耍弄我這個客戶，他就是那樣的時間態度、時間觀念，這就是我們俗話說的沒有時間觀。他是天生下來就養成這種沒有時間觀的習慣的。這仍然是他的文化、他的宗教給他帶來的異化的後果，而我們中國儒家教化下的人斷然不會出現這樣的事。

這就是文化的不同所帶來的差異。因爲他們是生活在那種虛幻的世界中，他們所使用的時間是虛幻的時間，而我們儒家文明熏陶下的人使用的是現實中的時間，兩者的時間觀念是不一樣的。儒家的時間觀念是如實的時間觀念：一秒就是一秒，就是一秒那個樣子的一秒；一天就是一天，就是一天那個樣子的一天。我們不會把一秒理解成一天，也不會把一天理解成一秒，不會產生這樣的錯亂、這樣的變形、這樣的錯位。一秒在我們腦子裡就是一秒，一天在我們腦子裡就是一天，一個月在我們腦子裡就是一個月，一年在我們腦子裡就是一年。一年就像一年那個樣子的一年，一個月就像一個月那個樣子的一個月。你不要以爲這是繞口令，這一點相當重要！

所以中國文明文化之深奧、之正道，衹有跟別的文明文化相比較以後，才更凸顯出來。咱們中國人自己不覺得「如實」有什麼，因爲我們中國人生下來就是按照一秒的樣子理解一秒、按照一年的樣子理解一年，我們不覺得這是一個什麼問題，或者不覺得這是一件多麼大的事情。但是，把它和別的民族、別的文化一比較才發現，哎呀，這太重要了！在別的國家、別的民族、別的宗教中，七天纔是一秒。在我們的國家中，七天就是七天，就是七天那個樣子的七天。這就叫「常道」。

如果要舉例的話，那就太多了，我隨口給大家舉這麼幾個例子，是想讓大家明白，我們儒家文化是多麼的可貴、多麼的重要！它把我們時時刻刻拉到實事求是中，拉到真實的世界中，拉到真實的生活中。它給我們帶來的是最真實的生活、最真實的情感、最真實的社會、最真實的文明。「真實」兩個字太重要了！

執虛器，如執盈。

「執虛器，如執盈」，就是我們拿著一個空杯子時，要像端著一個盛滿水的杯子一樣。意思還是讓我們謹慎。不要因爲它是個空杯子，我們就隨便一下子拿起來。端一個盆也是這樣，端一個空盆就像端一個滿盆一樣地謹慎。如果你端著一個盛滿水的盆，你肯定要謹慎，稍微不謹慎，盆裡面的水就會灑掉。但空盆就不

存在水灑掉的問題。所以在端空盆的時候容易形成很隨意的心態，拿起就走，很隨意地拿也很隨意地走。「執虛器，如執盈」說的還是覺知。我們拿起空盆就走，難道不可以嗎？好像也沒什麼錯，空盆嘛，拿著就走很正常，爲什麼要那麼小心地像端著一滿盆水似的那麼端著它呢？實際上我們端的不是水，是覺知。表面上是在談一個空盆的問題，實際上是在談覺知在不在場、有沒有覺知的問題。它背後始終貫穿的就是覺知要在場。保持覺知、保持覺醒、保持頭腦在場，實際上就是保持著心性的覺醒狀態。

這樣訓練久了，我們就由有爲進入無爲中，就由刻意進入自然中。開始肯定很刻意，明明這個盆是空的，你非要讓我像端著一個滿盆一樣，這當然需要一定的刻意訓練。但刻意久了，日久便成爲自然，無論做什麼事情都能夠保持滿滿的覺知、滿滿的在場、滿滿的頭腦在位。這點很重要，非常重要！這樣訓練久了，那就不光是端一個盆的問題，它是一通百通、舉一反三。以後我們讀書也像端一個空盆一樣，每一句話都不要空過，乃至於每一個標點符號都不要空過。而不像現在我們那種讀書的樣子，一目十行，眼睛一掃就過去了。爲什麼呢？這都是因爲平時沒有經過訓練而養成的馬馬虎虎、急急躁躁的習慣，滲透在每一件事情上的結果。因此，我們現在讀書是沒有效果的，那種一目十行地掃過去的不良習氣，就是平時心靈浮躁慣了所致。

要是經過系統的儒家訓練，在幾歲的時候，從端空杯子、空盆就開始訓練覺知，那麼訓練久了，我們肯定在事事物物上充滿覺知。比如，我們去炒菜，菜一定好吃，因爲我們充滿了覺知。我們走路，一定像個走路的樣子；我們站著，一定像個站著的樣子。我們聽別人說話，一定是全部心思都在聽別人說話上。我們去做事，一定是全部心思都在做事上，而不會發生心不在焉的狀況。我們去聽老師講學，老師從早到晚講的每一句話都像刻在腦子中一樣，因爲我們是帶著全然的覺知、全然的在場狀態去聽的，我們是保持著絕對清醒的狀態在聽的，絕不會聽了半天，才猛然回過神來：「哎，剛纔老師說什麼來著？我走神了，等我發現自己走神時，已經過了三個小時。」——那你這個神走得也太久了，一走就三個小時不回來。如果受過覺知的訓練就不會出現這種現象。

讀書也是這樣，如果受過覺知訓練，從此以後你讀書，隨隨便便一本書拿過來，裡面的每一句話、每一個含義，你都能夠充分理解，都能夠和作者做到充分的心心相印、生命相通。你讀書就像在讀作者的心靈一樣，讀到哪裡，作者的生命世界、精神世界就生動活潑地展現在你的面前，展現在你的精神之中。你讀的根本不是書，書衹是一個工具，書中的文字已經不是文字了，而是文字構成的一個新世界。

它一定程度上相當於電腦中的編程，如果一個編程師發給你好多行編碼，你猛一看，覺得都是些亂七八糟的編碼，你也不認識。但是衹要你一點擊這個編碼，這個編碼立即就轉換成一朵美麗的玫瑰花。所以它不是編碼，它是玫瑰花。但是這朵玫瑰花的本質是什麼？它是由什麼組成的？它是由這些編碼組成的。如果我們把這些編碼比喻爲書的文字，把玫瑰花比喻爲文字背後的真相，這就好理解了。不會讀書的人，讀到的都是一個一個文字，就像不懂編程的人，看到別人的編碼就是一堆亂碼。其實，那是因爲你不會看。如果你也是內行，看到的根本就不是這一行一行的亂碼，而是這些亂碼即將轉變成的一朵美麗的玫瑰花，所以編程師給的是一朵玫瑰花的編碼，這堆編碼背後其實是一朵玫瑰花。

所有書本上的文字都類似於這個編程員的編碼，你不要在意編碼本身，編碼本身看上去是很亂的。但是在這些編碼背後，有一個真相的世界、有一個真實的世界，其真相或真實就是那朵玫瑰花，這纔是這個作者所要真實表達的內容。所有儒佛道的書都是這樣，就看我們在讀書的時候能讀到哪一層：如果停留在表層，滿眼都是一個一個的文字；如果讀到深層，文字就會隱去，就會消失，就會出現一朵一朵的玫瑰花，就會出現一個一個作者營造的、表達的真相世界。能夠達到這樣的層面，纔是真讀書，纔是真的把書給讀懂了。如果滿眼都是文字，那就證明我們還處在很初級的讀書狀態。

那麼怎樣讀書才能穿過文字、忘掉文字、超越文字，進入文字背後作者所要表達的那個真相的世界、真實的世界？前提就是帶著覺知去讀書，讀久了就能把文字忘掉，文字在你眼前就像消失了似的，你讀的根本不是文字。就是說呈現在你眼前的不再是文字了，而是一朵一朵的玫瑰花，一個一個作者所要表達的真相的世界、真實的世界。你走進了作者所要表達的世界，它就像一部電影一樣，這個電影場景展現在你面前，你逐步走進其中，看到電影中所有能夠看到的景象，這纔是真正地把書讀懂了。

做到這一步的前提，一定是帶著覺知去讀書，而且是帶著非常深刻的覺知去讀書，你纔會讀到書背後的玫瑰花。不然，在我們眼前它永遠是一句一句的文字，三年後還是一句一句的文字，十年後還是一句一句的文字，它呈現的永遠是文字，這就是不善於讀書者。所以，「執虛器，如執盈」很重要。

入虛室，如有人。

「入虛室，如有人」，還是要我們保持覺知。「虛室」就是沒有人的一個空房間。我們來到的雖然是一個空房間，但是，我們不能因爲它是一個空房間而放肆，而坐無坐相、站無站相。一般的人就會想：「反正也沒有人看著我，我可以放肆一點兒，可以坐無坐相、站無站相。」不可以這樣。那應該要怎樣做呢？來到一個沒有人的房間，就如同來到一個有人的房間一樣，時刻有一種《大學》裡所說的「十目所視，十手所指」[①]的警惕。「十目所視，十手所指」，就是感覺到有十雙眼睛時刻在盯著我、有十隻手始終在指著我一樣。就是無論走到哪裡，包括走進了一個虛室，都要感到「十目所視，十手所指」，不可放肆。我的言談舉止，乃至於起心動念都不可放肆，爲什麼？人家看著呢，人家盯著呢。而且還不是一個人在看著，是十雙眼睛從前後、左右、上下都在死死地盯著我呢，我敢放肆嗎？這個「盯」還不光是盯著我的外形，也包括盯著我的起心動念。就是我精神中的每一個念頭都有人在盯著呢，他們好像有了他心通這樣的神通似的，清楚地知道我的每一個起心動念，因此，我的每一個起心動念都瞞不過這十雙眼睛。要以這樣的一種狀態來時時警策自己，做到省察覺知。

事勿忙，忙多錯。

「事勿忙，忙多錯」，就是一忙就亂、一亂就錯，所以做事的時候不要匆匆忙忙，不要手足無措，否則就容易產生各種失誤和錯誤。它實際上還是在訓練我們的覺知。如果是一個有覺知的人，那麼在做事的時候，他一定是很慢的。反過來說，一個毛手毛腳的人，一定是一個覺知很淺的人，一定是一個喪失了覺知的人。祇有喪失了覺知的人，才會出現貌似很快實則很亂的狀態。一個覺知越深的人，他的言行一定很慢。這不是裝出來的，這是自然現象。

我當然沒見過孔子，但是依我的推測，孔子一定是一個行爲緩慢的人，他一定是這樣的：他坐，是慢慢地坐下；起來，是慢慢地起來；走路，是慢慢地均勻地走路；說話，也是慢慢地說話。不會像嘴裡面長了三根舌頭一樣，急急切切地說，孔子不會這樣。孔子一定是一句一句慢慢地說。爲什麼？因爲他是一個處於高度覺醒和覺知狀態的人。凡是處於高度覺醒、覺知狀態的人，他表現在外面的神態一定是很溫和、很緩慢的樣子，所以叫「木、訥，近仁」（《論語・子路》）。「木、訥」就是很緩慢的樣子，給人感覺好像是很遲鈍的樣子，其實這是充滿了覺知的樣子。不僅孔子是這樣，佛陀也是這樣。

我見過很多儒家的大師、佛家的大師，發現越是大師的人，其行爲就越緩慢。我仔細觀察過，他們這個緩慢不是裝出來的，就是內心處於高度覺醒、覺知狀態而自然表現在言談舉止上的樣子。反之，社會上那些

① 「曾子曰：『十目所視，十手所指，其嚴乎！』」見王國軒譯註：《大學 中庸》，中華書局 2007 年版，第 19 頁。

小青年，則是毛毛糙糙、毛手毛腳的樣子，就證明他們一定是失去覺知的。衹有失去覺知的人才會亂、才會忙，才會一副忙手忙腳、亂七八糟的樣子。所以，可不要小看「事勿忙，忙多錯」。

勿畏難，勿輕略。

「勿畏難」，就是人生肯定會遇到各種困難，當遇到困難的時候怎麼辦呢？要有一種「勿畏難」的精神，不要被困難嚇倒，不要有畏難情緒，這就叫「勿畏難」。

「勿畏難」的同時，也「勿輕略」，也不要以爲天下的事都很容易。天下沒有容易的事，一針一線皆充滿奧妙。就是炒個菜做個飯、端個水煮個茶，裡面都充滿了奧妙。不要以爲這些日常生活中天天遇到的事情不重要，不能因爲天天遇到，我們就用一種輕忽、輕略的態度去對待。

儒家有一個詞叫「舉重若輕」，還有一個詞叫「舉輕若重」，這兩個詞差不多就表達了「勿畏難，勿輕略」這句話的意思。所謂「舉重若輕」，就是再困難的事情，都從內心中覺得：衹要我好好努力，就沒有過不了的關，有什麼了不起的呢？既然別人都能克服這些困難，那我也是人，我爲什麼就克服不了呢？所以沒有什麼大驚小怪的。衹要我用心去做，這些困難終究會有被攻剋的那一天。這是對待困難的態度。若是對待日常生活中的瑣事、小事的態度則反過來，叫「舉輕若重」，就像「執虛器，如執盈」一樣。就是對做個菜、燒個水這些日常瑣事，都要用足夠的覺知，以及足夠的心態、大腦、精力去對待，這就是「勿輕略」。

斗鬧場，絕勿近。

「斗鬧場，絕勿近」，用我們現在的話說，就叫「是非之地，快快遠離」，做到這點就行了。爲什麼要遠離呢？是非之地、賭博場所、斗雞場所（過去的斗雞也是賭博的一種）等等，凡是這些爭鬥之處，都帶有一定的賭博性質、冒險性質。凡是這樣的場所，皆爲君子所不待。就是身爲一個君子，身爲一個有教養、有修養的人，這些場合都是要遠離的。「斗鬧場，絕勿近」，就是絕對不能靠近它。

邪僻事，絕勿問。

「邪僻事，絕勿問」，就是對那些怪力亂神的事，不要充滿好奇心，因爲好奇害死貓。對於那些稀奇古怪的事，不要伸著脖子去打聽，不要抱著多麼大的興趣去瞭解。打聽怪力亂神之事，乃君子所不爲，更不要說去追隨了，連聽都不想聽，何來去追隨？身爲一個君子，不要對那些神神鬼鬼、奇奇怪怪、沒頭沒腦的事情投注過多的時間和精力，就叫「邪僻事，絕勿問」。

將入門，問孰存。

「將入門，問孰存」，就是在去別人家裡之前，要先瞭解清楚別人家裡有多少人，以及都有些什麼人，這樣就會有心理準備。或者是自己出遠門，出去了很久的時間，要回來的時候，也要問清楚家裡的情況：最近家裡來人了沒有？現在有沒有什麼親戚在家裡？要提前做到心中有數，以免回家時突然發現：哎呀，幾年未見的姑媽來了，或者是幾年沒見的表哥表妹從遠方來了。由於進門之前忘了問家裡誰來了，所以就很莽撞地回到家裡，一到家裡才看見這些親戚來了，沒有思想準備，包括飲食各方面的思想準備都沒有，就顯得很突兀。「將入門，問孰存」，就是告訴我們，包括去別人家裡和回自己家裡，在進門之前，都要提前瞭解誰來了、誰在家裡、誰怎麼樣等情況。

將上堂，聲必揚。

「將上堂」就是進入堂屋之前，「堂屋」是一個家族的主屋，在正屋中間，最主要的屋才能稱爲「堂屋」，那麼進到堂屋裡就叫「上堂」。由於堂屋或曰主屋是用來招待重要客人的地方，也是議論重要之事的地方，所以，它是一個建築群中最重要的建築物。來到這麼重要的建築物裡的時候，一定要告訴屋子裡面的人「我來了」，而不是像賊一樣地溜進去。因爲別人說不定正在議論很重要的事情，這時你躡手躡腳、悄無聲息地來到旁邊，就很不妥。況且人家正議論的這個事情也許不想告訴你，你卻悄無聲息地來了，這樣就弄得雙方都很尷尬。要麼就是會嚇對方一跳，因爲對方正在聚精會神地討論某一件事情，猛一回頭就發現：「你怎麼來了？」這樣就嚇了別人一跳，因爲別人不知道你來了。

「聲必揚」，就是進屋的時候大聲地說：「裡面有人嗎？我來了，我進來了。」裡邊的人說：「可以，你進來吧。」好，你就可以進去了。這就叫「聲必揚」，意思就是不能像小偷一樣賊眉鼠眼地從牆角溜進去，以免發生一些不必要的尷尬。

人問誰，對以名。

「人問誰，對以名」，這裡涉及一個對當代年輕人來說很陌生的知識點。在過去，一個人的名字由幾部分構成：姓、氏、名、字、號。這些很複雜，我們一個一個說。

「姓」和「氏」一開始還不是一回事，上古有姓有氏，兩者既有區別又有聯繫，但是，發展到後來，它們又成了一回事。「姓」是什麼呢？一開始，「姓」是一種族號，「氏」是姓的分支。「姓」標誌著一個人是由哪個氏族所生，所以也稱「生」。由於母系氏族社會的人們只知其母不知其父，所以在「生」的基礎上加個「女」字旁，寫成了「姓」。「姓」就是源於同一女性始祖的人共有的符號標記，是人們天生的血緣關係的標誌，在古代起著「明血緣」「別婚姻」的作用，故有「同姓不婚」之說[①]。

因此，「姓」最初是指有共同血緣、血統、血族關係的種族稱號，簡稱「族號」。它不是個別人或個別家庭的，而是整個氏族部落的稱號。產生時間大約在原始社會的母系氏族公社時期。由於古代氏族部落的數量畢竟是有限的，所以，純正的遠古時代留下來的姓是很少的。諸如嬀（guī）、姒（sì）、子、姬、風、嬴（yíng）、己、任、吉、羋（qiān）、曹、祁、妘（yún）、姜、董、偃（yǎn）、歸、曼、羋（mǐ）、隗（wěi）、漆、允等二十二個姓，是根據《春秋》整理出來的古姓。

「氏」又是怎麼來的呢？「氏」是「姓」的分支，在最開始的時候，「姓」指的是某一群人（氏族）共用的族號，全體氏族的成員都是以這個族號作爲自己的姓。但後來子孫繁衍，人丁興旺，這些氏族都分成許多支，逐漸散居各地，相互之間的關係逐漸疏遠了，所以這些分支又給自己另外設定了一個名稱，這就是「氏」。當然，有的小部落沒有這樣做，仍然沿用老部落的「姓」；有的部落則是一邊沿用舊的「姓」，一邊另設自己的「氏」。比如說商族人的姓是「子」，後來又分成了「殷」「時」「來」「宋」「空同」等「氏」，他們都是商族人，祇是居住在不同的地方[②]。這些分支後來又分出更多的分支，「氏」便越來越多，甚至於遠遠超過原來「姓」的規模。從時間上講，「氏」出現於父系氏族社會，因而帶上了這個時代的烙印。進入父系氏族社會以後，「氏」的作用是「明貴賤」。

---

① 參見周遠成：《漢族姓氏演變源流述略》，《湖南城市學院學報》2005 年第 1 期。

② 古人是怎樣給自己起「氏」的呢？受當時歷史文化條件的限制，許多部族在氏名選擇上，大多以「圖騰」而生。有的以植物作爲自己的氏，有的以動物作爲自己的氏，或以其他作爲自己的氏族代號。因此爲某個氏族所指的動物或植物，自然成爲這個氏族的「圖騰」。同一圖騰氏族的成員禁止通婚，圖騰成爲用以區別婚姻界的標誌。較早的氏族有：狼氏、熊氏、龜氏、鹿氏、燧人氏、有巢氏、少昊氏、西陵氏、神農氏、蜀山氏……進入戰國時代後，姓氏基本合而爲一，大多數的人便只稱姓而不稱氏了，「氏」這個字也就失去了往日的意義。它往往跟在姓的後面，表示某一個姓的家族成員。如「張氏兄弟」「王氏兄弟」「劉氏兄弟」，即指姓張的兄弟、姓王的兄弟、姓劉的兄弟……到秦漢時期，姓氏合一，姓基本確定。隨著民族之間的融合，不少兄弟民族改從漢姓，或自命漢姓，還有帝王賜姓、奴隨主姓、婦隨夫姓等複雜現象。參見廖康強：《中華姓氏起源通史》，中國商業出版社 2014 年版，第 2—3 頁。

綜上，原來的「姓」產生於母系氏族社會，是血緣的符號，並無所謂貴賤高下，其作用是「明血緣」「別婚姻」；但「氏」產生於父系氏族社會，成了地位高貴的標誌，其作用是「明貴賤」。而且，遠古「姓」的數目很少，「見於《春秋》者，得二十有二」。「氏」就多得多，春秋戰國時期文獻上常見的「氏」就有六百多個。因爲「姓」是血緣親屬的標誌，個人無權更改和自造；「氏」是「姓」的分支，是各個分支的特有稱號，可以自立和更改。一個「姓」可以分化出若干「氏」，而同一個「氏」的後人還可以分化出不同的「氏」，甚至同一個人前後也可以有不同的「氏」。如戰國時期的商鞅，因是衛國公室的子孫，所以又稱「衛鞅」「公孫鞅」。所以，「氏」來源較之「姓」來源，顯得更爲錯綜複雜。發展到今天，「氏」已成爲「今姓」的主要來源[①]。

我們現在說「您貴姓？」從「貴」字就見出這個「姓」是代表自己高貴的身份和出身的，但嚴格來講，這句話是不對的，應該叫「您貴氏」才對。因爲「氏」才有貴賤之分，「姓」沒有貴賤之別。衹是發展到後來，姓氏合流，「氏」就是「姓」，「姓」「氏」「姓氏」不分了，統稱「姓」，所以就叫「您貴姓」。

過去不是所有人都有「姓」「氏」的，當然這是指過去，不是指現在。在周代以前，天子有「姓」無「氏」，貴族有「姓」有「氏」，老百姓無「姓」無「氏」，衹有「名」。到了春秋戰國時期，老百姓才有了「姓」「氏」[②③]。

在夏商週三代，貴族們會被冠以「氏」，有時候是以封地爲「氏」，有時候是以官爵爲「氏」。就拿以封地爲「氏」而言，能封地的人當然是貴族了。當你被封到某一個地方後，你就有權把你的封地作爲你的「氏」。如果你的封地是吳國，那你就是吳氏的始祖，但吳國的百姓不可以跟你一樣冠以吳氏，因爲這個封地是你的。不僅你的「氏」是吳，你的子子孫孫的「氏」都可以是吳，因爲這標誌著你是貴族，你被賜以「氏」（現在都叫「姓」了）。

在夏商週三代，凡是被國君賜以「氏」的一律是貴族，至少其祖上是貴族。假設到你這一代沒落了，不是貴族了，但是，如果你祖上有「氏」，儘管你沒落了，你仍然可以沿用這個「氏」，以炫耀自己祖上曾經是大貴族，是受過封的。一般的「氏」是封的，是國君賜給你的：賜你的「氏」是吳，你就是吳氏的始祖；賜你的「氏」是張，你就是張氏的始祖。特別是周朝實行分封制，封了幾十個諸侯國，一下子產生了幾十個「氏」，他們的後代繼續分化下去，「氏」就變得越來越多。但是國君不會輕易賜給老百姓以「氏」，能被賜以「氏」的，一定是功臣、貴族。所以，過去誰家有「氏」，誰家就感到無比榮耀。因此人們就養成了一個習慣：問人家姓什麼的時候，前面要加一個「貴」字以示尊重，就是「您貴姓」（至於爲何是「您貴姓」，而不是「您貴氏」，前面已經闡述過了）。爲什麼要加個「貴」字？因爲姓本身就代表貴族、代表高貴，因此要加一個「貴」字以示尊重。

那麼，發展到春秋戰國後期，老百姓也可以擁有自己的「姓」「氏」了。老子就是出生在春秋戰國時期，按照現在的說法，老子姓李，名耳，合起來叫「李耳」。按照當時的說法，「李」應該是他的「氏」。他的「氏」爲什麼是「李」呢？傳說他母親在李子樹下生了他，生完了以後，就說給他起個姓名吧。因爲他衹是普通老百姓，他的出生不可能獲得國君的賜「氏」，又要給他起名，就很隨意地起了一個。正好他母親是在李樹下生的他，而且據說他一生下來就用手指著李樹，乾脆就把「李」當作他的「氏」吧，又因爲他的耳垂

① 參見周遠成：《漢族姓氏演變源流述略》，《湖南城市學院學報》2005 年第 1 期。
② 同上。
③ 我國先秦時期，姓氏並不是每個人都能具有的，而是一種身份的象徵。由於當時的社會屬於奴隸社會，奴隸主有姓氏很自然，但奴隸卻是沒有姓氏的。這種狀況一直延續到秦始皇統一天下，我國歷史從奴隸社會轉型到君主專制社會，姓氏才逐漸失去其象徵身份的意義。但在這一歷史時期，也不是每個人都有姓氏，大部分人都只擁有一個代號而已，並沒有姓氏的概念。姓氏文明在我國取得大發展的功績，要歸於秦始皇——在他的統治時期內，對天下百姓進行了大統計，自此人們逐漸開始重視姓氏。參見季風：《北大國學課・中華民族姓氏的起源》，現代出版社 2016 年版，第 28 頁。

比較大，所以起名「耳」。所以「李」這個「氏」和「耳」這個名，都起得挺隨意的[①]。當時的老百姓，有起名「二狗子」的，還有叫「老六子」「老七子」「老八子」什麼的，總之都很低賤、很隨便。這是當時百姓起名的一個特點。

除了「姓」和「氏」，還有一個叫「名」。如果衹有「姓」和「氏」，那同一族群的人都叫「李」，這也不行，重名還是太多，那要在「姓」和「氏」後面再分一下，這個再分一下就分出了「名」。「名」是爲了區分個人的。比如你也姓李，我也姓李，他也姓李，如果喊「那個姓李的過來」，一下就來了一大群人，那也不行。所以「李」後面還要再分一下，這個「再分一下」就叫「名」，比如李某某、張某某，這些「某某」都叫「名」。

在古代，「名」是給誰叫的呢？「名」是自稱或者供長輩稱的。長輩有權喊你的名，包括自己也有權喊自己的名。比如說孔子，名丘，這個「丘」就是他的名。那麼，他跟國君對話時，他要自稱的時候就說「丘」。比如國君問他：「你對這個事情有什麼看法呀？」孔子答：「丘認爲……」意思是：「我認爲，我對這個事情的理解是……」他前面加個「丘」，既是自稱，也是謙稱。那麼孔子的父母喊孔子什麼呢？父母說：「我家丘回來了」，或者「丘啊」。孔子答：「丘在。」「名」是這樣用的。衹有父母、長輩可以直呼你的名，或者是自己可以直呼自己的名，其他人是不可以的。

再往下叫「字」，前面講過，「字」是古代男子年滿二十歲、女子年滿十五歲所取的，所以「字」是男女成年的標誌。秦漢以前，衹有貴族才有「字」，平民百姓沒有；秦漢以後，平民百姓就有資格取「字」了。這個「字」是供別人稱的。這個「別人」又分爲兩類：一類是晚輩，比如晚輩稱呼孔子，不可以稱「丘」，或「我爸孔丘」。爲什麼？說「我爸」就意味著他是孔子的孩子、是孔子的晚輩，晚輩無權稱長輩之名，直呼其名就是大不敬。那麼晚輩要怎麼稱呼長輩呢？就稱長輩的字。比如，孔子名丘，字仲尼，孔子的孩子稱呼孔子的時候，如果說「我爸仲尼怎麼怎麼樣」，這樣就對了；他不能說「我爸孔丘怎麼怎麼樣」，稱「孔丘」是錯誤的，是一種很不尊敬的行爲。這是指子弟、晚輩稱呼長輩的情況。還有一種是外人（包括同學、朋友和陌生人）稱呼他，也要稱他的「字」，「字」表示的是敬稱。如果外人直接說「哎，孔丘過來」，這是不可以的，這是對孔子的不尊敬。如果外人要喊孔子，就喊「仲尼，過來」，或是「仲尼先生，請過來」，這樣喊就對了。所以「字」是給兩類人稱呼的：一類是自家的子弟、晚輩對長輩的稱呼，一類是外人對他本人的敬稱。

現在都不分了，「姓」和「氏」早就混爲一體了。春秋戰國以後，特別是秦漢以後，就不再以「姓」和「氏」來區分高低貴賤了，所有人的「姓」和「氏」都衹是一個稱謂或代號而已，不再具有階級地位、政治地位和其他一些作用[②]。

民國以後，特別是 1949 年新中國建立以後，就不再有「名」和「字」之區分了。像毛澤東（1893—1976），他的「字」叫潤之，那個時候還是有「名」有「字」的。但毛澤東之後，就是新中國建立以後，再也沒有這樣的區分了。因爲毛澤東出生在清朝，他不是出生在新中國建立以後。新中國建立以後，「名」和「字」是不分的，統稱爲「名字」。我們都是這樣問：「你的名字是什麼？」我們統稱「名字」，意思就是「名」和「字」不分了。毛澤東是中國最後一批區分「名」和「字」的人。1949 年新中國成立以後，就廢除了「名」和「字」的區別，不存在「名」和「字」了。我們就衹有一個名字，自稱也是這個名字，別人喊我們也是這個名字。這就是古今在名字上的一個區別。

---

① 唐張守節《史記正義》引《玄妙內篇》說：「李母懷胎八十一載，逍遙李樹下，乃割左腋而生。」唐司馬貞《史記索隱》云：「生而指李樹，因以爲姓。」此說以老子爲李姓得姓始祖。迄今鹿邑仍有民間傳說曰：老子的母親在李樹下生下老子，他誕生時已經白髮蒼蒼。其母驚呼道：「我的老兒子！」他因而得名「老子」。又因老子一誕生就用手指著李樹，自認李姓。

② 秦漢以後，姓氏不分。正式把姓與氏混爲一談，始於司馬遷。司馬遷著《史記》，認爲天下皆同姓，同姓皆一家，中華民族無論是華夏族，還是周邊少數民族，都是炎黃子孫，根同一系，本自一源，所以不分姓氏。參見周遠成：《漢族姓氏演變源流述略》，《湖南城市學院學報》2005 年第 1 期。

再講回來，「人問誰，對以名」，就是如果別人問：「你是誰呀？」你怎麼回答呢？要「對以名」，就是回答對方你的「名」。爲什麼不「對以字」呢？因爲這個時候是自稱，自稱衹能稱「名」，不能稱「字」，稱「字」就顯得很傲慢，因爲「字」是別人用來稱呼你的，是對你的敬稱。如果你自稱自己的「字」，就顯得很傲慢。我們就以毛澤東爲例。別人問：「先生，你是誰呀？」毛澤東說：「我姓毛，名澤東。」「噢，毛先生啊。」這是可以的。如果別人問：「你是誰呀？」毛澤東說：「我姓毛，字潤之。」這是不可以的，按照過去的標準，你這樣回答就是一種傲慢的表現。但是，如果別人說：「你是毛潤之啊，好好好。」那麼別人這樣稱呼你是可以的。所以，「人問誰」，衹能「對以名」，不能「對以字」。「對」就是回答，別人問我們是誰的時候，衹能回答自己的名。

這句話現在已經沒有意義了，它徹底成了一個歷史的記憶。現在如果有人問我們：「你的姓名叫什麼？」我們回答：「我叫什麼什麼。」這樣就可以了，因爲我們現在衹有「名」，沒有「字」了。所以，這句話可以從《弟子規》中取消了，就是用橡皮擦把它擦掉，因爲它已經沒有存在的意義了。

最後一個是「號」。「號」也叫「別稱」「別字」「別號」。《周禮・春官・大祝》：「號爲尊其名更美稱焉」。此外，「名」「字」是由尊長代取的，且「名」「字」兩者的內涵是有聯繫的。而「號」則不同，「號」初爲自取，稱「自號」；後來，才有別人送上的稱號，稱「尊號」「雅號」等。「號」起源很早，但直至六朝時期還不流行，葛洪、陶潛有號，當時多數人沒有。到唐宋間才特別盛行起來，原因有二：一是倫理道德加強；二是文學發達，文人講究文雅。至明清，由於文人範圍擴大，加上帝王提倡，更加盛行起來。由於「號」可自取和贈送，因此具有自由性和可變性。以至許多文人，有很多別號，多的可達幾十上百個。「別號太多，反成攪亂」，所以近代以後，尤其是中華人民共和國成立以後，文人用「號」之風大減，不少人發表作品不用筆名，而用真名。近幾年來，復古之風漸興，取「號」者，亦有之[①]。

吾與我，不分明。

「吾與我，不分明」，它的意思是不要只說「吾」或是「我」，不然讓人無法知道到底指的是誰。「人問誰，對以名」，就是人問「你是誰呀？」如果你回答「我呀」，那「我呀」是誰呀？要「對以名」，就是你要告訴人家你的名字，你是張三，還是李四。你不能來一個「我是我呀」。「我是我呀」這種回答是不可以的，這就是「吾與我，不分明」。

用人物，須明求。

「用人物，須明求」，如果使用別人的東西，就要明白地、光明正大地向對方借來或求來再用。

倘不問，即爲偷。

「倘不問，即爲偷」，那當然了，沒經過別人的同意，你就把別人的東西拿來用，那不就是偷嗎？這個意思很好理解。

借人物，及時還。

「借人物，及時還」，就是借用他人的東西，要及時歸還。好像現在的人遵守這個原則的已經不多了，現在把不遵守這個原則的人，也就是只借不還的人叫作「老賴」。現在借錢不還的人太多了，因爲他借的時候就沒打算還，表面上是借，實際上是要。他衹是以「借」爲藉口，實際上在他心裡根本不是「借」，而是

① 本段關於「號」的介紹，參見雷映松：《中華雷氏姓源考》，吉林人民出版社 2021 年版，第 234 頁。

「要」。一旦「借」到手，也就是「要」到手，他就沒打算還。久而久之，就成了「老賴」。這也是道德墮落的一個非常明顯的標誌。借東西要還，這是天經地義的。爲什麼借而不還，就讓你賴掉了，憑什麼？這是一個非常無恥的行爲。但是現在，這已經是一個很流行的現象，就證明我們全社會的道德品質已經墮落到了無以復加的程度。

後有急，借不難。

這句話有兩個版本，一個版本是「後有急，借不難」，還有一個版本是「人借物，有勿慳（qiān）」。這雖然是兩個版本，但其實意思差不多。「後有急，借不難」，用現在的話說，就是「有借有還，再借不難」。意思就是，如果你第一次借東西，及時歸還，下一次再遇到急事了，再去借東西就不會遇到阻礙和困難，也能及時借來，這是一個版本。另一個版本是「人借物，有勿慳」，這是接著第一句「借人物，及時還」說的，祇是它是從反面說。它的意思是：我們借別人的東西，要做到及時歸還；哪一天如果別人借我們的東西，我們也不要吝嗇，如果有的話，要及時借給他人。這兩個版本都可以，都講得通。

第五章　信

凡出言，信爲先。詐與妄，奚可焉。
話說多，不如少。惟其是，勿佞（nìng）巧。[①]
奸巧語，穢（huì）污詞。市井氣，切戒之。
見未真，勿輕言。知未的（dì），勿輕傳。
事非宜，勿輕諾。苟輕諾，進退錯。
凡道字，重且舒。勿急疾，勿模糊。
彼說長，此說短。不關己，莫閑管。
見人善，即思齊。縱去遠，以漸躋（jī）。
見人惡，即內省。有則改，無加警。
唯德學，唯才藝。不如人，當自礪（lì）。
若衣服，若飲食。不如人，勿生戚（qī）。
聞過怒，聞譽樂。損友來，益友卻。
聞譽恐，聞過欣。直諒士，漸相親。
無心非，名爲錯。有心非，名爲惡。
過能改，歸於無。倘掩飾，增一辜（gū）。

信

第五章講的是如何建立信任，這個「信任」包括信自己、信他人，以及在他人那裡要建立相應的信任。

凡出言，信爲先。

「凡出言，信爲先」，就是在講話、表態之前，要先掂量一下自己能不能做到，能做到的你纔說，做不到的你就不要輕易許諾。反過來說，一旦許了諾，就要全力以赴地做到。這就是做人的規矩、做事的規矩、說話的規矩。

詐與妄，奚可焉。

「詐與妄，奚可焉」，意思就是難道可以這樣做嗎？它的意思是不可以這樣做，詐與妄都是不可以的。「詐」就是狡詐，「妄」就是虛妄、狂妄、妄語。「妄語」就是假的語言，佛家說「不打妄語」，就是不說謊話、不說假話、不說欺騙別人的話。「詐與妄，奚可焉」，就是不可以妄語，不可以狡詐。儒家這個觀點跟佛家是一樣的，佛家也明確提出不妄語[②]。

話說多，不如少。

「話說多，不如少」，爲什麼要這樣做呢？背後還是覺知的問題。語言具有很強的催眠性，話說得越多越容易催眠，不僅催眠對方，更主要的是催眠自己。凡是話說得過多的人，一定是陷入了一種無明之中、無知之中、混沌與昏沉之中，一定是這樣。這就是自我催眠，即他自己把自己給催眠了。話越少越能保持著高

① 有書作「多易錯，少易好」。
② 「居士五戒：一不殺生；二不偷盜；三不邪婬；四不妄語；五不飲酒。」參見丁福保編：《佛學大辭典》（二），江蘇人民出版社 2014 年版，第 361 頁。

度的覺知與清醒。因此，一個智者、一個君子是盡量少說話，因爲一旦說多了，自己就會陷入昏沉、無明之中，而失去覺知。話說得越多，越摧毀自己的覺知。因此，儒佛道都教導我們要盡量少說話，最好不說話。因爲越不說話越能保持覺知，話說得越多越喪失覺知。

看公園裡面的那些老頭、老太太，還有地鐵、公交車裡面的那些老頭、老太太，都有說不完的廢話。通過他們的談話，你就能明顯地感受到他們陷入了一種深深的無明之中，也即他們喪失了應有的覺知，這是非常不好的。

惟其是，勿佞（nìng）巧。

「惟其是，勿佞巧」，「佞」就是奸佞，「佞巧」就是耍小聰明、耍心機、耍圈套等等。此句意思是，做事做人要實事求是，不要搞這些小聰明、小機巧。

奸巧語，穢（huì）污詞。

「奸巧語」，就是指那些挑撥離間、兩面三刀、陽奉陰違，以及處處顯擺、邀取功績的言行。「穢污詞」，就是滿嘴髒話、污詞穢語。

市井氣，切戒之。

「市井氣」這個東西不太好說，它是一種感覺。就是俗話說的「這個人很俗」。「俗」這個東西怎麼說呢？市井的本質就是「俗」，它不是具體的某一件事，它是一種感覺，是一種綜合性的考量，是對一個人整體的言談舉止的綜合性判斷。如果我們說「哎呀，這個人太俗了！」實際是說這個人市井氣太重了。什麼叫「市井氣」？心胸狹隘、目光短淺、缺少教養、缺少覺知、非常情緒化、胸無大志、不好學習、爲人沉淪、空耗光陰，再加上缺乏「四威儀」，也就是站沒站相、坐沒坐相、擠眉弄眼，這些合在一起就叫「市井氣」，或者叫「市儈氣」。它不是具體的某一件事，是把這些事合在一起進行綜合判斷，感覺這個人滿身俗氣、滿身市井氣，就是市井小民身上所獨有的那種氣息。這種氣息過去統稱爲「俗」，或者叫「庸俗」。比如，說話就正常說話，不是很好嗎？他就不正常，他是擠眉弄眼地說：「哎呀呀，我告訴你，哎呀呀，這個……」這就是不大氣。你就說：「你過來，我給你說個事兒。」但是呢，同樣是「你過來，我給你說個事兒」這句話，到他那裡就刻意壓低聲音，變成這樣：「你過來，你過來，你過來……」他總是給人一種不大氣的感覺，總是擠眉弄眼的，這就叫「俗」。

俗的本質是什麼呢？還是離不開「自我」兩個字，俗的本質就是自我。一個自我深重的人身上就有俗氣。自我越深重的人，其身上的俗氣就越重，這是一定的。自我和俗氣一定是如影隨形的，這是標配。你不可能又有自我又沒俗氣，這是不可能的。自我跟俗氣也就是市井氣，是完全成正比的。反之，聖潔氣、莊嚴氣則和無我是成正比的。越無我的人，他的言談舉止中透露出來的那個氣質、那個氣象，一定是自帶莊嚴、自帶聖潔的。所以聖潔是裝不出來的，莊嚴是裝不出來的。莊嚴和聖潔是無我的標配，你有多少無我，就有多少莊嚴和聖潔。它是自帶的，它相當於無我的影子，就像衹要有個物體，這個物體周圍一定有它的影子一樣。同樣的道理，一個人衹要無我，他周圍散發出來的如影隨形的這個影子就叫「莊嚴」或者「聖潔」。所以莊嚴和聖潔是無我的標配。莊嚴和聖潔不是學來的，學來的叫「貴氣」，不叫「莊嚴氣」，也不叫「聖潔氣」。聖潔氣是外面的金銀財寶所帶不來的。就像《紅樓夢》裡面的大家族的那些男男女女，穿的是綾羅綢緞、吃的是美味佳餚、戴的是金銀首飾，那穿得是真好、吃得是真好、戴得是真好，但這叫「貴氣」，跟莊嚴和聖潔沒有半點兒關係。莊嚴和聖潔是特指無我的人身上散發出來的那種聖賢獨有的氣象，這就叫「莊嚴」，或

者叫「聖潔」，或者叫「神聖」。要想莊嚴、聖潔和神聖，非得苦修無我不可。要想貴氣，就去買 LV 包、開寶馬、穿東北貂，這樣你身上一定會充滿貴氣。所以「貴」和「聖」是兩個不同的概念。

儒家追求的是聖賢氣或曰聖賢氣象，也就是莊嚴氣、聖潔氣，儒佛道都是這樣的追求。衹有世俗之人才去追求貴氣：「衹要有了錢，我就要買 LV 包，一般的包怎麼能配得上我呢？唯有 LV 包才能配得上我。我要買一堆 LV 包，我要一天換一個不一樣的 LV 包，這樣才能體現出我的高貴。」LV 包是能體現出你的氣質來，但也衹能體現出你的高貴。你身上衹能散發高貴，散發不出莊嚴，更散發不出神聖。要想莊嚴或神聖，非得無我不可。

「市井氣，切戒之」，爲什麼我們要戒市井氣？實際上我們戒的是自我，所以市井氣的背後還是自我。其實《弟子規》的每一句話背後都是直指自我，它表面上借著說這說那，最終說的還是自我。

見未真，勿輕言。

「見未真，勿輕言」，就是你沒有看到事物的真相，就不要亂說、不要捕風捉影，不然顯得你很草率。爲了避免自己的草率，就要先把問題看清楚、看真切了再去說。

知未的（dì），勿輕傳。

「的」是「目的」的簡稱，「的」在這裡作「真切」講，「傳」就是對外傳揚、傳授。

「知未的」，就是你知得不夠真切。它和前面「見未真」這句話的意思是一樣的，「見未真」就是「知未的」。「見未真」主要是從目光上、見地上講，「知未的」主要是從思想上、精神上講，就是我們學一門學問、一門知識，要把它學透了再往外講說、往外傳授。「見未真」更多指的是日常生活中的事情，我們要看清楚了再說、看明白了再說；「知未的」主要是從讀書、做學問、搞思想這些角度上來講。我們讀書、研討思想的時候要有一個原則，這個原則就是「的（dì）」。「的」就是的的確確，就是目的、標的，引申出來的意思就是達到了目的、達到了終點。

這個有點兒繞，因爲這是古代的字，現代人幾乎不使用了。要是現在讓我們來寫這句話，就會寫成「知未確，勿輕傳」。「確」這個字要比「的」更好理解一點兒，但其實「的」就是「確」的意思，「確」就是「的」的意思，就是確確實實的意思，就是真真切切的意思。就是做學問的時候，我們要先把所做的學問、思想、流派搞得明明白白、真真確確，之後再去對外宣傳、宣揚，乃至開門授徒、教授學問都可以。但前提是，我們對自己所講的學問要切實瞭解。能做到這一點也是很難的，現在沒有做到這一點的人實在太多了！自己對所講的學問還一知半解，乃至於完全不知道自己所講的內容是什麼意思，就敢以師自居，到處宣講學問、宣講知識，這樣的人現在是一抓一大把。

事非宜，勿輕諾。苟輕諾，進退錯。

「事非宜，勿輕諾」，就是你先掂量一下這件事情自己能做到嗎？做不到就別承諾。你確實覺得自己能做到，才可以給出承諾。

「苟輕諾，進退錯」，假如你輕易地給出了承諾，那麼你的舉措、進退就會很麻煩。用我們現在的話說，就是你將會把自己搞得很被動。

凡道字，重且舒。勿急疾，勿模糊。

「道」作「說」講，「凡道字」就是每當我們說話的時候。「重」在這裡應該讀作 zhòng，不讀作 chóng，就是咬字清晰、鏗鏘有力。「重且舒」就是說話既要鏗鏘有力，也不要語速過快，快了別人當然就聽不清了，語速要保持到能夠讓對方聽清楚爲宜。「凡道字，重且舒」，就是每當我們說話的時候，要做到口齒清晰、語速舒緩；「勿急疾，勿模糊」，就是不要說得太快，不可以說得太過急躁，不可以把字句說得模糊不清。

「凡道字，重且舒。勿急疾，勿模糊」應該是接著上面「知未的，勿輕傳」這句話說的。它的意思是，無論是做事還是講學問，都要做到突出重點、用詞舒緩、表達清晰。

彼說長，此說短。不關己，莫閑管。

「彼說長，此說短。不關己，莫閑管」，這種情況太常見了，尤其是在女人身上更常見。「彼說長，此說短」，就是我們老百姓說的那種嘴很碎。好像女人比男人更容易犯這個毛病，女人在一起就會東家長西家短的，不斷地說呀說。有個詞叫「說長道短」，跟這句話意思是一樣的。我們不要說長道短，就是俗話說的，不要管閑事，不要把手伸得太長，不要什麼事都想管，跟自己沒有太大關係的事，能不管就不管。這就叫「不關己，莫閑管」。

見人善，即思齊。縱去遠，以漸躋（jī）。

「見人善，即思齊」，就是「見善思齊」，儒家還有一個詞和它的意思一樣，叫「見賢思齊」（《論語·裡仁》）[①]。就是當我見到良善之人、良善之事的時候，首先想到的是自己怎麼也去做到；或者說當我見到一個好人、善人、賢人的時候，首先想到的是自己如何也變成一個好人、善人、賢人。

「縱去遠，以漸躋」，「躋」就是趨進，此句意思是，縱使感覺到自己和他之間有著巨大的距離，我也要漸漸地向他趨進，這就叫「以漸躋」。

現在的人有一個說法叫「孔孟太高，吾輩達不到，因此算了吧」。如果你有這樣的想法，那就和「縱去遠，以漸躋」這句話的教導背道而馳了。這句話教導我們，縱使我們和聖人之間相距很遠，但這不是我們放棄做一個聖人的理由。反過來說就是，無論聖賢距離我們有多遠，我們也要立誓逐漸趨進、到達他們，直到成爲聖賢爲止。儒家的「成聖」，在佛家就叫「成佛」。「縱去遠，以漸躋」用佛家的話說，就是無論成佛有多麼艱難、多麼遙遠，如果我們發願成爲一個佛弟子，那麼從我們發願的這一天起，務必持續地做一件事情：不斷地向佛陀、佛境、佛果趨進，不可以因爲佛陀、佛境、佛果太高太遠，自己一時間達不到而自暴自棄。如果自暴自棄，那就違背了佛陀的教導。

在儒家同樣如此，無論成爲聖賢、成爲孔孟距離我們有多麼遙遠，如果我們此時發願追隨孔孟、成爲儒家弟子，那麼從發願成爲儒家弟子的這一天起，我們就有一個使命自然地誕生了，這個使命就是：我一定要努力，永不鬆懈，直至成爲孔孟爲止，衹要一天還沒有成爲全然的孔孟，我一天就要往這個方向努力。不努力行不行？不行。爲什麼不行？別人就沒努力呀，爲什麼別人不努力就可以，我不努力就不行呢？因爲別人不是孔孟弟子，所以他沒有向著孔孟成長的責任和義務；而你是孔孟弟子，你無權推卸此責任和義務，你必須把這個責任和義務作爲你命中注定的使命，一刻不停地往這個方向去奮鬥、去努力，這就叫「以漸躋」。

你想一下子就達到這個使命是不可能的，因爲你和聖賢的差距太大了，你不可能一下子達到。但是你要漸漸地、一步步地達到，不可以在中途停留。在中途停留就是大不敬，對誰不敬？既是對聖人不敬，也是對聖學不敬，更是對自己的承諾不敬。因爲你已經承諾說你是孔孟弟子，你已經以孔孟弟子自居，既然你已經以孔孟弟子自居了，那麼成爲孔孟就是你命中注定的責任與義務。你每一分每一秒都要爲這個責任和義務做

① 《論語·裡仁》：「子曰：『見賢思齊焉，見不賢而內自省也。』」楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 39 頁。

出奮鬥，做出努力。不努力就是對自己的承諾、自己的身份的褻瀆，就是大不敬。這一點很重要，你是不可以懈怠的，因爲你無權懈怠。哪怕別人天天吃喝嫖賭、吃喝玩樂都可以，唯獨你不行。因爲別人沒有宣稱他是孔孟弟子，因此他對孔孟、對聖學不具有這個責任和義務；而你宣稱是孔孟弟子，因此你對孔孟、對聖學有這個責任和義務，你不可以推卸。

一種身份就意味著一種責任，不能光享受榮譽而推卸責任，榮譽和責任必定是同時擁有的。宣稱自己是孔孟弟子是一種榮譽，但榮譽的背後伴隨的是不可推卸的使命。如果既想享受榮譽，又想推卸使命，這是不可以的，這是不被允許的。

見人惡，即內省。有則改，無加警。

前面是講善——「見人善，即思齊」，後面緊接著是講惡——「見人惡，即內省。有則改，無加警。」有句話叫「有則改之，無則加勉」，和它這裡的意思是一樣的。

「見人惡」，就是見到他人有惡的、錯誤的行爲，馬上就反省自己：我有沒有？如果有，要怎麼做呢？「有則改」，就是馬上改過來。如果我沒有呢？「無加警」，就是沒有也要警覺，讓自己以後不可以有這樣的行爲。因爲現在沒有不代表我以後沒有，萬一我以後有了呢？所以我要警告自己：不可以讓自己以後有這樣的行爲。「警」是警醒、預警，主要是「預」，也即提前警告自己，我以後不可以有類似的行爲。做到這一點也很難。如果不難的話，爲什麼社會上做到的人很少呢？那就證明做到這一點很難。

這個「惡」應該是個廣義詞，一切不良的言行、不良的習慣、不良的習氣、不良的生活規律，通通稱爲「惡」。不是說衹有殺人放火才叫「惡」，所以「惡」的範圍是很廣的。

「見人惡，即內省。有則改，無加警」，就是見到人們不好的東西，要馬上反省自己，有沒有類似的錯誤，如果有要馬上改正，如果沒有也要警告自己以後不可以犯類似的錯誤。能做到「見人惡，即內省。有則改，無加警」這十二個字的人，幾乎就是聖人了吧。衹要能夠把這十二個字做到，我看《弟子規》其他的內容都可以不用學了，衹要把這十二個字學好就夠了，誰學好誰都夠了。我活了半輩子，就沒見過能夠做到這一點的人——包括我自己在內。我們做得都不合格，我們是「見人惡，如無見，不內省，永不改，永不警」，我們都是這樣的人。

誰說《弟子規》是很入門的東西？它不僅是入門的東西，它是把一個凡夫到聖人的全部過程都涵蓋在內了。就是說，它不僅僅是對凡夫而言，從凡夫一直到聖人的所有過程，我們都可以在裡面找到相關的指示和教授。

唯德學，唯才藝。不如人，當自礪（lì）。

「唯德學，唯才藝」，人與人之間應該比什麼？應該比德學，比才藝。通過人與人之間比什麼也可以知道這個社會的風氣如何。如果一個社會中大家都在比德學、比才藝，那麼這個社會就是健康的、和諧的、向上的。如果一個社會中大家都在比誰家的財富多，比誰更會不擇手段地獲得名利，那麼這個社會就處在混亂與墮落之中。以此標準來看，我們現在這個社會的問題是很嚴重的，因爲我們這個社會已經不再比德學、不再比才藝，而是看誰比誰更混蛋、誰比誰更奸詐、誰比誰更有手段。總之都是在比不好的東西，因此我們目前這個社會的風氣是非常糟糕的。

「不如人，當自礪」，如果我們的德學、德業和才藝不如別人，那麼自己就要奮起直追，要立志趕上。

若衣服，若飲食。不如人，勿生戚（qī）。

「戚」在這裡作悲傷、沮喪、自卑講，總之是一些不良的心態。過去，孔子曾說過「君子坦蕩蕩，小人長慼慼」（《論語・述而》）[①]，意思就是小人才會「長慼慼」，而君子不會這樣，君子始終「坦蕩蕩」。「長慼慼」就是常常感到自卑、常常感到提不起精神這麼一種狀態。如果我們在衣服、飲食上不如人，因此而生起慼慼的心情和狀態，那就證明我們有問題。什麼問題？就是我們不把注意力放在比德學和才藝上，而是把注意力放在比衣服和飲食上。我們在德學和才藝上不如人，才應該慼慼。但此時我們不在德學和才藝上做比較，不是因爲德學和才藝不如人而「長慼慼」，卻是因爲飲食、衣著不如人而「長慼慼」，這是不可以的，這是有問題的。

也就是說，我們這一生要以什麼爲標杆、要向什麼看齊，務必要弄明白，這是很重要的。衣服、飲食等只是一些物質性的東西，如果我們因爲物質性的東西不如人，而產生慼慼也即自卑、悲傷、自怨自艾等情緒，那就比錯了对象。聖賢教導我們應該在精神上、才華上、德業上去做比較，這裡面透出來的是價值觀的取向問題，就是我們經常說的三觀問題。三觀（世界觀、人生觀、價值觀）裡面有一個就是價值觀，所謂「價值觀」，就是人活一輩子應該以什麼樣的價值爲自己的追求目標。價值觀實際上就是取捨觀，它涉及我們應該取什麼、捨什麼的問題：取什麼就是追求什麼，捨什麼就是不在乎什麼。

現在我們的取捨觀全部出了問題，幾乎是所有的人都在比誰的衣服穿得好、誰家的車開得高級、誰家的房屋住得高大。看到衣服穿得好、車開得高級、房屋住得高大的，就覺得這個人是一個成功人士，是一個值得我們所有人崇拜的人。說到底，這還是生物性的經濟觀念在每個人生活中的一種具體表現。現在有德之人不再受人們尊重，而有錢之人、有財富之人，不管其品德如何，都被人們崇拜，被人們追隨，被人們作爲榜樣和模範來對待。這就證明這個社會越來越物質化（越來越獸性化），而不是越來越追求德業、才藝（不是越來越追求人性和德性的彰顯）。

那麼，從這種價值取向中往深處看去，就面臨著一個問題：我們爲什麼活著？活著的價值和意義是什麼？如何利用好這有限的一生去追求有價值、有意義的事情？或者說人生中什麼才是有價值、有意義的事情？過去，人們在儒佛道等聖學的浸潤和啟發下，每個人都很清楚自己人生的價值和意義——學佛的就是要成佛、學儒的就是要成聖、學道的就是要成僊，這是很清楚的。但現在不再是這樣了，我們不僅沒有人去追求聖賢，反而都去嘲笑聖賢。現在如果有一個人告訴周圍的人，他的人生理想就是成爲像孔子一樣的人，我相信他周圍的人聽到以後，大部分的人，或者說幾乎所有的人，都會「噗嗤」一聲笑起來，說今天遇到了一個傻子、怪人，他居然說他的目標就是成爲孔子這樣的聖人。這就是我們當今價值取向的一個狀態。如果有一個人來到你身邊告訴你，他的目標就是要成爲馬雲式的富人，我們一群人就會投去羡慕和仰望的眼光：「哇！我好崇拜他啊！」就像歌迷見到了心中的偶像一樣，馬上投去羡慕和仰望的眼光。從這麼一個小小的反應中，就能看出我們整個社會的價值取向有多麼畸形和扭曲。

過去人們追求的是精神的成就、生命的成就，現在人們追求的是物質的成就。現在的人是把物質的成就作爲最高成就、最終成就來追求，而古人是把生命的覺醒、精神的覺醒、靈魂的覺醒、道德的覺醒，作爲其最高追求。因此，過去的人跟現在的人有著本質上的差別。

那麼把物質追求視爲最高追求，它所反映的是我們仍然處在生物性的三觀中，衹有生物性的三觀才會出現只追求物質不追求精神的情況。生物性裡面是沒有精神的，它只認可物質是高貴的，不認可精神的任何價值，它是去精神化、去高尚化、去生命化的。物質化跟生命化是不能並存的，你要麼追求物質化，要麼追求生命化。追求物質化就意味著你要去生命化；追求生命化，也就是追求生命的覺醒，就意味著你要去物質化。

① 楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 77 頁。

「去物質化」不是仇恨物質，而是超越物質：有也無所謂，沒有也無所謂，不爲其束縛、不爲其羈絆、不爲其掌控，這就叫「超越物質」。而我們現在恰恰就是處在物質萬能論這樣一種價值觀所籠罩的社會中。

站在聖賢的角度看、站在儒佛道的角度看，我們這個時代是最墮落、最低劣、最悲哀的時代。因爲我們主動把人的高貴靈魂、高貴生命降低，以遷就低劣的物質、短暫的物質，這是一件非常不值得的事情，這是一個犧牲人性、犧牲德性去張揚獸性的時代。張揚獸性的過程，就是把我們和豬狗越來越趨於同化的過程。把我們和普通動物越來越趨同，就是對人最嚴重的摧殘和貶低。人本來要高貴於動物無數倍，人和動物有著本質上的差別，人應該活出人的尊嚴和人的高貴，但我們不僅沒有活出人的高貴和尊嚴，反而倒轉過來，主動去與動物趨同。自然界用了億萬年的時間才終於把人和動物分開了，但我們現在只用了數十年的時間就又倒回去了，因此我們是逆進化論者、逆發展論者。本來人類進化是越來越遠離動物的，即人越來越像人，人越來越超越動物、越來越高於動物，這是一個向上的進化趨勢。但是我們在錯誤的三觀，特別是錯誤的價值觀的牽引、驅動下，是逆著進化論而行，又成功地把自己逆回去了。自然界用了億萬年才終於把人進化成人類，而我們用了幾十年的奮鬥就又回到動物層面去了，這是非常違背天性的一件事情。但是現在這麼違背天性、違背人類與生俱來的使命和責任的事情，卻時時刻刻在我們中華大地上，乃至在全世界上演著。所有的人都在去人化、趨生物化，所有的人都比著賽地看誰去人化去得徹底，看誰趨生物化趨得快速。所以這在聖賢看來是一個無法忍受的墮落時代。

更加要命的是，我們如此墮落，卻不以此爲恥，反以此爲榮。本來墮落是一件羞恥的事情，我們應該爲自己的墮落感到無比的羞恥才對，但這個時代所有的媒體、所有的宣傳、所有的文字、所有的電視都在向我們灌輸一個理念，這個理念可一句話概括之：以墮落爲榮，也就是以恥爲榮。因此整個社會都不以墮落爲恥反以墮落爲榮，把我們的趨物化、去人化（去人性化、去德性化，統稱爲「去人化」），視爲一件極爲光榮的事情。因爲視之爲光榮，所以所有的人都去追隨所謂的「光榮」，不以之爲恥，反以之爲榮。因此，這個時代用佛陀的話說，就叫「徹底地顛倒錯亂」：把本該感到羞恥的事情視爲光榮，把本該感到光榮的事情視爲羞恥。而且還不是一兩個人如此，是舉國上下，有一個算一個，全部如此。所以這是一個十分顛倒錯亂的時代，是一個以恥爲榮、以榮爲恥的時代，是一個逆人性的時代，是一個去人化的時代。而且這種現象十分嚴重，已經嚴重到了無以復加的程度。但是警覺者少、清醒者少，大部分的人仍然在這一條不以之爲恥反以之爲榮的道路上狂奔、疾馳，沒有一點兒回頭的意思。所以這個時代是真真正正地病了，而且是嚴重地病了，很是麻煩。

「若衣服，若飲食。不如人，勿生戚」這句話對當代人來說是一個非常有價值的名言警句，希望所有人都能深入思考這句話及其背後細思極恐的三觀。

聞過怒，聞譽樂。損友來，益友卻。

「聞過怒，聞譽樂」，這在我們這個時代是十分常見的一件事情。「聞過怒」，就是別人告訴你哪裡有了過失，你不僅不感謝對方，還怒目以對，反目成仇。「聞譽樂」，就是你一聽到什麼好話、讚譽的話，哇，簡直高興壞了！

「損友來，益友卻」，「損友」就是把你往墮落上引導的人，「卻」即退卻。如果我們始終保持著「聞過怒，聞譽樂」，那麼就會導致一個結果：我們身邊的損友將越來越多，而良師益友將遠離我們而去。

聞譽恐，聞過欣。直諒士，漸相親。

「直諒」意爲正直誠信，「諒」此處意爲信實。「親」就是親近的意思。「益友」「損友」「直諒」三個詞均出自《論語・季氏》：「孔子曰：『益者三友，損者三友：友直，友諒，友多聞，益矣；友便辟（pián pì），友善柔，友便佞（pián nìng），損矣。』」[①]

「聞譽恐」，聽聞了一些讚美，特別是不切實際的讚美時，你就心生恐懼；「聞過欣」，聽聞了別人對你的批評和指責時，你就感到很愉快、很高興。這樣做的結果是什麼呢？「直諒士，漸相親」，就是你身邊敢於直言的朋友，敢於向你提意見、提建議的人將越來越多，也即良師益友將越來越多，而且與你越來越親近。

這些事情特別讓人感嘆！我們活了幾十年，在生活中看到這種現象太多了，哎呀，都多到了不勝枚舉的地步。其實說到底，這背後的密意還是自我與無我的問題：自我越強的人越不能聽信忠言，因爲忠言逆耳；自我越淡的人，也就是越無我的人，越能夠接受別人的批評和建議。其背後還是無我與自我不可調和的矛盾，就看我們是走在一條越來越無我的道路上，還是走在一條越來越自我的道路上。一個越來越自我的人就會任何忠言都聽不進去，無論你怎麼對他好，無論你如何真心指出他的問題，他都不願意接受。不是說他沒有那些問題，也不是說他不知道他有那些問題，即使知道了他也護短，就是不願意改。他護的不是這些缺點，而是這些缺點背後的自我！他錯誤地理解爲，衹要改了這些缺點，他的自我就會被改沒了。出於對自我消失的恐懼，他就對自己的過錯百般維護、百般狡辯。維護過錯的目的是維護過錯背後的自我，他不願意觸動自我、消滅自我，他願意成爲自我的奴僕，願意爲了維護自我、壯大自我而做一切能做的事情。因此自我強大的人是不能做你的朋友的，他一定會傷害你，因爲自我就是傷害。自我首先傷害自己，並在傷害自己的同時也傷害周圍的人，誰走進一個自我強大的人，誰就會時不時地被他的自我所傷害，這是一定的！

人類的問題，說到底就是自我跟無我的問題。換言之，人類沒有別的問題，人類所有的問題，追根溯源到最後，就是自我跟無我的問題。不僅之前誕生的以儒家、道家、佛家爲代表的中國文化全部圍繞著無我和自我來構建它們的文化體系、思想體系，相信以後將要誕生的所有的文化體系、思想體系（假設幾千年以後又會誕生類似於佛家、道家、儒家這樣的文化體系、思想體系），它們也一定會圍繞著自我跟無我這個核心而建言建策，一定是這樣的。因爲人類沒有第二個問題，人類的終極問題就一個：是無我還是自我，或者說是越來越無我還是越來越自我。衹要把這個核心抓住了，再去理解佛家、理解道家、理解儒家，無論理解什麼，都能理解得通。

此外，從自我還是無我這一核心角度來評判你的三觀正不正，是最終標準。不然就會產生無謂的爭論，你說我價值觀不正，我還說你價值觀不正呢，那咱倆就變成了沒有標準的意氣之爭。其實任何事情都是有標準的，對與錯、愛與恨、好與壞都是有標準的。之所以沒有標準，是因爲在你那裡沒有標準，不是因爲這些事情本身沒有標準，是你處在顛倒或糊塗的錯亂中，而單方面認爲這些事情沒有標準。其實人世間所有的是非、對錯、善惡全部都有清晰的標準，而且是先天就有，不是後天人們給的。它們先天就有清晰的標準，這個標準就是自我還是無我。因此，如果你的三觀是建立在越來越無我之上的，那麼你的三觀就是正確的；如果你的三觀讓你越來越自我，那麼你的三觀就是錯誤的。清晰得很！怎麼不清晰呀？清晰得很！不管是別人指出我們的三觀正不正確，還是我們反省自己的三觀正不正確，都是有一個清晰的尺度的。這個尺度就是看我們的價值觀，是不是越來越讓自己超越生物性進入人性、超越人性進入德性：如果是，那我們的價值觀就是正確的；反之，如果我們越來越遠離德性，越來越遠離人性，越來越趨向生物性，那我們的價值觀就是錯誤的！這是十分清楚的啊，怎麼不清楚了？若非要說不清楚，那也是你揣著明白裝糊塗而已，是你有意把這個是非對錯的標準攪混了而已。

---

① 楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 175 頁。

其實，我們儒家、佛家、道家的講學都清楚得很。比如，《三字經》是建立在什麼之上的，《弟子規》是建立在什麼之上的，在儒者那裡都是很清晰的。孔子講學，背後的那個標準、那個尺度都是很清楚的，他是用背後的那個尺度和標準來臧否人物、判斷是非的。那麼，背後的那個尺度和標準是什麼？是三性（指生物性、人性、德性，三性對應的是自我、大我跟無我）。孔子是以三性爲標準來臧否人物，臧否就是評價，就是或表揚或批評，總之是評判人們言行的是非對錯，這是很清楚的。他是用三性的標準來評價、評判是非對錯的，不是憑著自己的好惡、憑著自己的情感傾向和偏見來評判的。

衹有我們普通人才會任由自己的情感氾濫，用自己的情緒來評判對方的對錯。我們喜歡對方了，對方就什麼都是對的，哪怕錯的也是對的，對的就更是對的；我們討厭對方了，對方就什麼都是錯的，哪怕對的也是錯的，錯的就更是錯的，衹是因爲我們討厭對方。這是用情緒作爲標準來評判人物，是不可以的。聖人從來不是用情緒來評判人物、事物，聖人是用三性來評判人物、事物的：合乎人性、德性的就是正確的，違反人性、德性的就是錯誤的；合乎成長的就是正確的，促使墮落的就是錯誤的。這是非常清晰的。你以爲儒家、佛家、道家的聖人都是在那裡憑空胡說嗎？他們沒有一個是胡說的，他們都有清晰的標準和尺度在背後支撐著他們的每一句話、每一個言行，包括我們現在學習的《弟子規》也是這樣。

《弟子規》是建立在什麼之上的？是以什麼樣的標準來規範我們、訓練我們、要求我們的？這些規範背後的密意是什麼？它是建立在什麼樣的基礎上來要求我們這樣做而不要那樣做的？這不是出於作者個人的偏好，不是出於作者個人的好惡，而是出於天地不易之理、生命不易之理來立論的，是以這些不易之理爲標準的。《弟子規》講的是理，每一個細節的要求背後都是那個千古不易之理、心性不易之理，它是以這些理爲標準、爲尺度來告訴我們什麼是正確的、什麼是錯誤的。如果我們違背了它的教導和建議，那實際上是違背了我們心性中本有的理、本有的法則，違背了天地間本有的理、本有的法則，這就叫「悖理而行」。這不是悖這個作者而行，表面上看是悖這個作者而行，實則是悖我們的生命之理、天地之理而行。我們這樣做，就是以生命爲敵、以天地爲敵。那麼以天地爲敵就會被天譴，也即被天地懲罰，以生命爲敵就會被生命懲罰、被性命懲罰。被天地懲罰、被性命懲罰（被生命懲罰），是所有懲罰中最嚴重的懲罰、最可怕的懲罰。這是天地在我們未生之時就刻印在我們身心中的規矩，這些規矩我們必須遵守，在這個地方不可以耍小孩性子，不可以耍任性，不可以耍情緒，不可以憑著自己的好惡胡亂而行，而是要循理而行。循理而行的人就叫「理性之人」，胡亂而行的人就叫「亂作爲之人」。

古人講學是很清楚的，衹是我們現在眉毛鬍子一把抓，搞得亂七八糟，覺得好像失去了標準、失去了規矩。在我們顛倒錯亂的膚淺認知中是這樣的，但事實不是這樣的。事實上，所有的學問都是清清楚楚、明明白白的。《弟子規》及其編譔者也是清清楚楚、明明白白的，也就是俗話說的「他知道他在說什麼、在做什麼」，他非常清楚他在說什麼、在做什麼。他說的每一句話，背後都有著清晰的生命之理、心性之理、天地之理，在支撐著他要求我們這樣做、要求我們不能那樣做。

再次強調，雖然《弟子規》的編譔者叫李毓秀，但不是李毓秀在要求我們這樣做、那樣做，而是天地之理要求我們這樣做、那樣做；不是李毓秀在給我們提供規範，告訴我們這是對的、那是錯的，而是天地在給我們提供規範，是天地借李毓秀之口變成文字告訴我們這是對的、那是錯的。同樣地，天地也借陽明等歷代大儒或曰聖賢之口，告訴我們這樣做是對的、那樣做是錯的。

因爲天地之理寂靜無聲、亙古無語，心性低劣的我們聽不見這個無言之語。爲什麼我們聽不見天地間這個無言之語？心智太過低劣！誰能聽見呢？聖賢。聖賢有一雙清淨的眼睛、有一個清淨的心靈、有一雙清淨的耳朵，所以他們能夠真切地聽見、看見、認識天地之理、生命之理。出於慈悲、出於仁愛，他們知道我們心智低劣，聽不見、看不見、認識不清天地之理、生命之理，因此就把他們清淨之眼所看見的、清淨之耳所

聽見的、清淨之心靈所呈現出來的這些天地之理、生命之理化爲語言、化爲文字告訴我們。所以不能簡單地理解成是孔子或李毓秀在規定我們的言行舉止，孔子沒有規定我們，李毓秀也沒有規定我們，是天地之理借助聖賢之口告訴我們什麼是對的、什麼是錯的。我們表面上違背的是李毓秀先生、違背的是《弟子規》，實則違背的是我們與生俱來的人性和德性中所含的那些理，也即違背的是生命之理、天地之理。過去把這些理統名曰「道」，因此它們是道之理，即道中本含的理，簡稱「道理」。我們違背的是道理，不是李毓秀之理，也不是孔子之理、孟子之理，李毓秀沒有理，孔子、孟子沒有理。

這個事實必須弄清楚，不然，我們就會質疑這裡面的種種規定是從哪兒來的。它們不是從李毓秀那裡來的，也不是從孔子、孟子那裡來的，而是從我們心性中來的、是從天地中來的。它是什麼時候來的？與生俱來的，它不是從後天中來的，而是我們生下來的時候就伴隨著我們的出生如影隨形地來了。我們臣服於其中的種種規定，不是向李毓秀臣服，也不是向《弟子規》臣服，也不是向孔孟臣服，究竟而言，我們是向生命之理臣服、向天地之理臣服。我們表面上遵循《弟子規》做事，實質上不是遵循《弟子規》做事，而是遵循生命之理、天地之理做事，這叫「循道而行」。因爲天地之理、生命之理統名曰「道」，我們遵循這些理，就是遵循道，因此叫「循道而行」。

爲什麼要做到「若衣服，若飲食。不如人，勿生戚」？這不是李毓秀要求我們這麼做的，是生命之理要求我們這麼做的，是天地之理要求我們這麼做的。如果我們不這麼做，就違背了天理，結果就會被天處罰。這個處罰的結果就多了，諸如愚昧、顛倒、錯亂、昏沉、無知、各種身心疾病以及死亡等等，全部是違背了天地的法則、違背了心性之理而帶來的懲罰。而這些懲罰中最嚴厲的一個懲罰，就是我們現在所處的狀態：愚昧。

我們爲什麼如此這般地愚昧？我們爲什麼如此這般地從早到晚處於深深的冬眠狀態？我們爲什麼如此這般地從早到晚處於失心、失念、失憶的狀態？我們就像得了失心瘋一樣，不知道心在哪裡，空空洞洞地像個空心人一樣。這就是違背了天理而帶來的懲罰！你以爲天的懲罰是死後才有的？不是的！死後是有懲罰，但不是死後才有懲罰，而是此時就有懲罰。爲什麼我們不能像神一樣地活著？爲什麼我們不能像佛一樣地活著？爲什麼我們是如此這般空空洞洞地活著？爲什麼我們如此愚昧，對什麼都無知？我們睜開眼睛看不清楚這個世界，打開耳朵聽不清楚這個世界，我們十分清楚地感受到無窮無盡的無明和無知包圍著我們，十分清楚地感受到無窮無盡的黑暗和空洞包圍著我們。這個無窮無盡的黑暗與空洞就是懲罰，就是分分秒秒天地都在對我們進行的懲罰！爲什麼？因爲我們不在正確的道上，這就是我們不在正確的道上而帶來的懲罰！那麼正確的道在哪裡？在聖賢那裡，所有聖賢的教導都試圖把我們引到正確的道上。這就是爲什麼聖賢的教導擁有著無上的權威性和正確性，因爲衹有聖賢的教導才能把我們帶到正確的道上。

按照儒佛道的觀點，衹要我們走在正確的道路上，所有的人理應生下來就是神，理應生下來就是佛，理應生下來就處在孔子「從心所欲，不逾矩」的那個聖賢化境之狀態。但事實上，我們離儒家的聖賢化境、離佛家的佛境狀態有十萬八千里之遙，這就證明我們的身心是有多麼巨大的錯誤！如果只是簡單的錯誤，我們不會與聖賢化境相距十萬八千里；之所以有這麼遙遠的距離和這麼巨大的差異，就證明我們不知道犯下了多麼巨大的錯誤！

現在好了，我們有機會學習包括《弟子規》在內的聖學，我們就以聖學爲鏡子、爲標準來修正自己，這個「修正自己」統名曰「修身」。我們重新修正自己所有的身心言行，從四威儀開始修，從生活中的點點滴滴開始做起，行住坐臥、言談舉止、待人接物等都要遵循聖賢的教導。如此堅持下去，我們就會逐步地走上正道、趨向解脫。

無心非，名爲錯。有心非，名爲惡。

這些都好理解。無心之錯，就是我們無心做出的、犯下的過錯、過失，這個過錯、過失名曰「錯」。如果是有心、惡意、刻意犯下的過錯，那就不叫「過錯」了，應該叫一個新的名字——「惡」。如果是懷著惡意、刻意來做錯事的，這叫「惡」。所以「錯」跟「惡」不是一個概念。錯的罪過要小一點兒，因爲我們是無心的，衹是結果錯了，所以錯的罪過要小一點兒；而惡的罪過要大得多，也嚴重得多，因爲這是惡意的、刻意的。

那麼惡也好，錯也好，有沒有懲罰降臨到我們身上呢？有。懲罰又細分爲兩種：一種是王法懲罰；一種是比王法更嚴厲的懲罰，叫「生命的懲罰」。生命或曰天地會通過什麼方式來懲罰我們呢？答：讓我們變得越來越愚昧，越來越錯亂，越來越昏沉，越來越獸性化，這就是生命或曰天地對我們犯下各種過錯的嚴厲懲罰。反之，如果我們做對了呢？那不用說，這些懲罰就會逐步地解除。

天地懲罰（天刑）逐步解除的標誌是什麼呢？標誌就是我們越來越覺知、越來越覺醒、越來越解脫，感覺到精神中、身體中、感官中、每一個細胞中的重重枷鎖、重重束縛、重重障礙在自動解除，就像春天來了冰雪自然融化一般，這些我們自己感受得最清楚。所以，有一句話叫「如人飲水，冷暖自知」。重重枷鎖自動脫落的那個狀態也許我們說不清楚，但是我們自己知道自己走在一條春暖花開的道路上。我們世界中的冰雪開始解凍了、融化了，包括精神中的冰雪、五官中的冰雪、身體中的冰雪等內內外外的冰雪都開始解凍了、融化了，隨之而來的是越來越多的自由感、自在感、解脫感，就像繩子由捆綁到解除一般，我們自己難道感受不到嗎？之前有那麼粗的繩子緊緊地纏著我們，然後不斷地鬆掉，我們難道感受不到嗎？不管表述得清不清楚，但是這個感受是真切的：我們會清清楚楚地感受到一個又一個枷鎖在解除，而變得越來越睿智、越來越聰明，我們似乎擁有了千裡眼、千裡耳，似乎能夠看透萬物。其實說「似乎」是不對的，因爲事實上就是這樣，我們越來越能夠看清天、地、人、萬物的內涵和真相，而且是看得越來越清楚，重重真相就像剝洋蔥一樣，一層一層地在我們面前顯示出來。最後，我們知道了天地之間的真相是什麼，而且是很清楚地知道。

爲什麼孔子、孟子等聖賢有那麼高的智慧？就是因爲他們的眼睛越來越清淨、耳朵越來越清淨、靈魂和生命越來越清淨，他們用清淨的心當然能看透這個世界。不像我們現在看什麼事情都是混混沌沌的，看什麼事情都像罩了重重罩子一樣，看不清它們的真相和內涵。而聖人正好相反，聖人無論是看自己、看別人，還是看這個世界，都是越來越清澈、越來越通透。用「通透」這個詞形容聖賢是最準確的，孔子看一切都是又通又透、越通越透，所以他就擁有那麼高的智慧，成爲世界上最重要的偉人之一、聖人之一，孟子也是如此。而我們呢，正好相反。爲什麼？就是因爲我們被各種惡、各種錯、各種罪所懲罰。我們現在就在被懲罰，而且是時時刻刻、分分秒秒都在被懲罰。有沒有被懲罰我們自己最清楚。捫心自問：我們的精神是不是混混沌沌？是不是如動物冬眠一般的狀態？如果是，就證明我們在被懲罰。這是很清楚的，用此方法一秒鍾就能驗證出我們現在是處在懲罰中還是處在解脫中。束縛就是懲罰，解脫就是解除懲罰。這都很清楚、很明白。

所以這些學問都不是空學問，都是落在身心實處的最真實的學問。因此儒學還有個別名叫「實學」。你通過這個別名，就能明白很多東西，就是儒學不是在那裡空談道理的，儒學的每一句話都是要落實到身心中的，都是確有所指的，都不是在那裡憑空思辨的。衹有西方的哲學才是在書齋裡憑空思辨出來的。中國的儒家、佛家、道家中，沒有一家是在書齋裡憑空思辨、憑空想像出來的，儒佛道的學問都是落實在生命之中的，每一句話都是有具體所指的，都是有的放矢的，而不是無的放矢的。這是東西方學問的一個重大差別。西方的學問就是西方的思想家、哲學家坐在書齋裡，憑空推理、憑空想像出來的。中國的學問沒有一個是這樣產生的，中國的學問全部要落在實處、全部要落在身心之中，沒有一句話是架空的。

過能改，歸於無。倘掩飾，增一辜（gū）。

「過能改，歸於無」，就是有過能改，那這個過就歸於無了，就沒有過了，因爲他改掉了。

「倘掩飾，增一辜」，我們對待自己的過錯有兩種態度：第一種態度就是上述所說的，有了過錯就趕緊及時改掉，一旦改了，這個過錯就消失了，這一頁就翻過去了；第二種態度正好相反，發現過錯後百般狡辯、萬般掩蓋——「我沒錯，我怎麼可能錯呢？」這樣就會錯上加錯，一個錯就會變成幾個錯，或者說一個輕的錯就會變成一個重的錯。不要以爲所有人知道錯了都會改，像現在那些沒有品德的人，就是死都不悔改，還大言不慚：「是，我就是錯了，咋的？你說的都對，我是錯了，但是我就不願意改，你能把我殺了？」過去，人們把這種行爲叫作「耍無賴」。遇到這種耍無賴的人，我們拿他是沒有辦法的，衹能搖頭嘆息一聲「唉！」，就走開了。

在古人那裡，他們視改正過錯爲非常嚴重的事情，根本不敢知錯而不改，更不敢在那裡耍無賴：「我是錯了，但我就是不改，咋的？」因爲古人認識到，有錯不改必遭天譴，而天譴的結果是我們承受不起的，是極爲嚴重的，那個懲罰比王法的懲罰不知要嚴重多少倍。對於不是太嚴重的過錯，王法最多就是打些板子，比如杖罰八十，意思就是打八十大板。判刑後，那個衙役就把犯人拖出去，放在一個凳子上就開始打。一邊打還一邊數，數到八十，好了，懲罰完畢，犯人就可以回家了。他回家養養傷，最多三個月就好了，也就是這個懲罰就過去了。相比於天罰，王法的懲罰其實是很輕的。表面上看它很重，他被打了八十大板後，皮開肉綻、鮮血直流的，哎呀，我們就覺得這個處罰好重，其實天罰比它重多了。如果這兩個讓我選擇一個的話，我肯定選擇被打八十大板，而不願意選擇被天譴、被天罰。因爲天罰的結果是愚昧，是顛倒錯亂，是整個身心越來越沉重、越來越紊亂、越來越充滿疾病。這樣的懲罰是遠大於什麼四十大板、八十大板的。所以，如果你被處以四十大板或八十大板，你應該感到很幸運，僅僅是四十大板或八十大板而已。但如果上天來處罰你，那就不是四十大板的問題了，那是四百大板也比不上的嚴厲。

所以有了過錯，千萬不要耍無賴：「我就是錯了，但我就是不改，你能拿我怎麼辦？」是，別人是不能拿你怎麼辦。不過「你能拿我怎麼辦」這句話是特指王法而言的，別人是沒有辦法拿王法來處罰你，但是，王法不能處罰你不代表天法不能處罰你。如果什麼時候天法開始來處罰你了，你連哭的地方都沒有。在聖人的教化下，古人對這一點認識得很是清楚，根本不敢在別人給你指出錯誤後，開始耍那個無賴：「我就是錯了，我就是不改，咋的？你能拿我怎麼辦？」根本不敢說這樣的話。無知者無畏，衹有現在的人才敢說這樣的話。而且說這樣的話的人還越來越多了，那就證明我們這個社會越來越無知、越來越墮落了。

第六章　泛愛眾

凡是人，皆須愛。天同覆，地同載（zài）。
行高者，名自高。人所重，非貌高。
才大者，望自大。人所服，非言大。
己有能，勿自私。人所能，勿輕訾（zǐ）。
勿諂（chǎn）富，勿驕貧。勿厭故，勿喜新。
人不閑，勿事攪。人不安，勿話擾。
人有短，切莫揭。人有私，切莫說。
道人善，即是善。人知之，愈思勉。
揚人惡，即是惡。疾之甚，禍且作。
善相勸，德皆建。過不規，道兩虧。
凡取與，貴分曉。與宜多，取宜少。
將加人，先問己。己不欲，即速已（yǐ）。
恩欲報，怨欲忘。抱怨短，報恩長。
待婢（bì）僕，身貴端。雖貴端，慈而寬。
勢服人，心不然。理服人，方無言。

泛愛眾

「泛愛眾」是屬於治國和平天下這兩個範疇的事。「泛」是廣泛、無有差別、無有選擇。「泛愛眾」不是只愛一部分人不愛另一部分人；只愛一部分人不愛另一部分人叫「有選擇地愛人」，不能稱爲「泛愛眾」。「泛愛眾」是對所有人都一樣，是無選擇、無差別地愛眾人。無差別地愛眾人就屬於外王的第三和第四個階段——治國和平天下這兩個階段了。

凡是人，皆須愛。天同覆，地同載（zài）。

「凡是人，皆須愛」，此句開宗明義，意思是但凡是個人，都要愛。這句話已經超越了治國，屬於平天下這個範疇了。在平天下中是不分種族、不分國家、不分膚色、不分性別的，對所有人都給予同等的關愛。所以這裡面說「凡是人」，意思就是不管他是不是本民族、本國家的人，也不管他是什麼膚色的人（比如是白種人還是黑種人），也不管他是男人還是女人、是老人還是小孩，我們只問他是不是人？衹要是人就得愛，所以叫「皆須愛」。

「天同覆，地同載」，這完全是聖賢境界了。這是在教我們如何成爲聖賢，或者說在向我們展現聖賢的境界。聖賢的境界，就是「凡是人，皆須愛」，就是「天同覆，地同載」，如天地一般含攝萬民，不拋棄任何一個人。

儒佛道都有一句話，叫「天降雨水，既下給惡人，也下給善人」。上天並不會因爲你是一個惡人，下雨的時候就不下到你身上；也不會因爲你是一個好人，就特別往你身上多下一點兒雨水。天降雨水是公平的，是平等的。不管善人還是惡人，衹要你在雲彩下、在雨水裡，都同樣能享受雨水的沐浴。這就叫「天同覆」。下一句話叫「地同載」。大地不會因爲你是惡人而不托著你，也不會因爲你是善人而給你更多的承載。它給善人、惡人的承載都是平等的。這就是「地同載」。這裡衹是一個比喻，意思是我們要如天地一般以最大的

仁慈擁抱著、呵護著每一個人（這衹是「天地」的一種膚淺解釋，儒家的「天地」跟如今自然科學所說的「天地」不一樣，我們下面會對其做更深入的闡釋）。

天地是如此仁慈、平等，那麼仁慈、平等這些天地之理又是從哪裡來的呢？或者說是誰賦予的呢？「天同覆，地同載」就是天地之理，簡稱爲「理」。這裡有必要解釋一下我們東方文化中的「理」是什麼，我們要給「理」下一個定義，就是什麼叫「理」？宋明理學就是討論「理」的學派。那麼這些大儒們討論的是什麼理？他們討論的就是「道的理」，或者叫「心性的理」，也就是道、心性中所含之真理，簡稱爲「性理」「理性」或「理」。由於大家討論的都是心性之理，乾脆就取名叫「理學」。因此，理學不是某一個人的學問，理學是對整個宋明大儒們的學問的一個統稱，叫「宋明理學」。那麼宋明理學的這個「理」是什麼理？是心性之理。

首先要區分一下，宋明理學家所探索的這個理不是西方自然科學所說的物理。西方科學家，像牛頓、愛因斯坦等等，所討論的自然界的理，統名曰「物理」，或者叫「自然之理」，就是自然界的萬事萬物運行的規律和法則。他們通過儀器、通過數學的演算、通過各種手段來探索這些理、運用這些理，以造福人類。那麼慢慢地就發展出一類科學，叫「自然科學」。自然科學又細分爲數學、物理學、化學、生物學、天文學、氣象學、地理學等等，就是越分越細。但是不管分得細不細，它們都有一個共同特徵：通過某種手段和方法越來越深入地探索自然界的萬事萬物的屬性與運行規律。

那麼宋明理學家所探索的這個「理」是什麼理呢？這個「理」不是物理，而是性理。這個「性」是先天本有的屬性，簡稱爲「性」，「性理」屬於「本體之理」。哲學上把這個世界分爲兩大類：一類叫「現象世界」，一類叫「本體世界」。自然科學也就是物理學、化學、數學、生物學等等，探索的是現象世界的事物，因此它們所探索出來的那些理，比如物理學裡面所說的物理學三大定律（牛頓三大定律）、萬有引力定律等等，都是物之理，而且這些物之理有一個大前提，就是它們都是現象世界的物之理。宋明儒學的大儒們也探索理，但是他們探索的是本體世界的理。這個本體世界我們稱之爲「心性」或者「生命」。就是說，他們探索出來的是先天之心的「心之理」或先天之性的「性之理」。這個理屬於本體之理，跟物理學、化學所探索的那個理不是一回事。它們是分屬於完全不同的兩個世界的理：一個是本體之理，一個是現象之理。這是它們的第一個差別。

這個「本體之理」，或者叫「先天之理」，或者叫「心性之理」，還有一個別名，哲學稱之爲「存在之理」。意思就是它不是誰發明的、不是誰發現的，而是本來就存在在那裡、一直存在在那裡，這就叫「存在之理」。那麼西方的自然科學，尤其是物理學所探索出來的事物之理，如牛頓三大定律、萬有引力定律、狹義相對論、廣義相對論、各種電磁的理等等，統名曰「形構之理」。形構之理就是事物的外形和結構之理，因此得名「形構之理」，它們不是存在之理。存在之理是超越時間和空間的，因爲它們是先天本有的。這是心性之理與物之理的第二個差別：一個是存在之理，一個是形構之理。

它們之間還有第三個差別。以儒家爲代表的中國文化乃至東方文化，是緊扣著生命來探索的。因此，其探索出來的所有理都是「生命之理」。「生命」又是「主體」之別名，說「生命之理」實際上說的就是「主體之理」，因爲「生命」「主體」這兩個詞完全是一個意思。因此，「生命之理」換一個詞來形容，就叫「主體之理」。由於生命是一個龐大的、內涵豐富的世界，我們稱之爲「生命世界」。那麼，儒佛道的探索都是在生命世界之內，不涉及生命世界之外，因此儒佛道探索的都是生命世界之內的理，也就是主體世界的理。而西方的自然科學探索的是非生命的物理，也即事物之理。這些事物與生命無關，都是在生命之外的，因此我們稱之爲「生命之外的事物之理」。我們把生命之外稱爲「客體世界」，把生命之內稱爲「主體世界」。由於自然科學所探索的事物都在生命之外，因此探索出來的事物之理被稱爲「客體之理」。而儒佛道所探索

的理，都屬於生命之內的理，因此被稱爲「主體之理」。這是第三個差別：一個是探索主體世界的「主體之理」，一個是探索客體世界的「客體之理」。探索客體世界所獲得的理當然是「客體之理」，探索主體世界所獲得的理當然是「主體之理」，或者叫「生命之理」。

那麼宋明理學的這個理是什麼理？歸納一下，就是主體之理（生命之理）、存在之理、本體之理，或者叫「心性之理」。因爲「本體」在我們中國的用語中還有個別名叫「心性」，因此本體之理就是心性之理。這不光是宋明儒學，也是包括儒佛道在內的整個東方文化所探索的理。它跟西方所說的那個理是完全不同的一種理。

那麼「天同覆，地同載」之理，我們統稱爲「天地之理」，但是儒家所說的「天地」不是自然科學所說的「天地」。自然科學中所說的「天」，就是我們頭頂上的這個天空，叫「蒼蒼之謂天」（《朱子語類》卷第一）[①]。就是往上一看，大氣層這個有雲彩的蒼蒼茫茫的天空就叫「天」，全稱叫「天空之天」。自然科學中所說的「地」，指的就是這個地球，就是有泥土的這個大地。但我們中國人所說的「天地」，更多指的是主體世界的天地，不是客體世界的天地。我們中國人所說的「天地」是生命之別名，我們中國人所說的「天之理」指的是生命之理。這個需要你們適應一下，因爲我們從小就受自然科學的教導，已經習慣了，一聽說「天」，馬上想到的就是天氣、天空的這個天；一聽說「地」，立即想到的就是大地的這個地。這也沒有錯，但是，這是西方自然科學所說的「天地」。而包括儒家在內的中國文化所說的「天地」，很少指的是外面的天地，更多指的是內在生命中的天地。它就是生命中的「性命」之別名：性爲天，或反過來說，天爲性；命爲地，或反過來說，地爲命。也就是說，「天地」這個詞可以轉換爲「性命」或「心性」來說。

因此，「天同覆，地同載」的意思就是心性不偏不倚，對每個人都是公平的。這裡我衹能表達到這個程度，我們盡量去學術化，用最簡單的語言把它講清楚。心性對每個人都是公平的、對每個人都是一樣的，具體而言，就是我們與生俱來都有三性，你的三性跟我的三性相比較，不多也不少，這叫「在聖不增，在凡不減」。較之儒家，佛家的範圍更擴大了，說六道眾生在三性上都是平等的。儒家只涉及人類，不涉及其他動物，只說所有的人生下來，不管你是黑皮膚還是白皮膚，是男人還是女人，是非洲人還是中國人，是高山上的人還是平地上的人，都具有一樣的三性。就是你和我同時擁有生物性、同時擁有人性、同時擁有德性，而且你的德性跟我的德性是一模一樣的（生物性、人性也是如此）：並不會因爲你是黑人，你的德性就比我多一分；也並不會因爲我是黃種人，我的德性就比白種人少一分，都不是。這就叫「絕對平等」，這就叫「心性上的平等」。

也就是說，就心性而言，就生命而言，你我是絕對平等的。你哪怕生下來是個王子，王子所與生俱來的德性也與我一樣多。哪怕我的父母是乞丐，我是乞丐之子，甚至是娼妓之子，都沒有關係，我與生俱來的德性，和一個王子與生俱來的德性是完全一樣的，這個叫作「心性上的絕對公平」。不是因爲你是王子，你的德性就比我多一點兒；也不是因爲我是乞丐之子，我的德性就比你少一點兒。全人類的德性都是一樣的：黑人也如此，白人也如此，男人也如此，女人也如此，所有的人都是如此，絕對平等。不僅德性是這樣，人性也是這樣，生物性也是這樣。我們所擁有的三性和所有人所擁有的三性是絕對一樣的，絕對沒有任何一分增減，這就叫「平等」。

佛家不僅說人與人之間在心性上是平等的，佛家說就心性而言，六道眾生都是平等的。哪怕地獄中的眾生，他生下來後所擁有的三性，跟我們人類生下來所擁有的三性是完全一樣的；或者說狗生下來的三性跟人生下來的三性也完全一樣。這是佛家的觀點。儒家沒有拓展到那麼寬，儒家只說人類的三性生下來是一樣的。

① 〔宋〕朱熹：《朱子全書》第十四冊《朱子語類（一）》，上海古籍出版社、安徽教育出版社 2002 年版，第 118 頁。

所有人的三性與生俱來，完全一樣，這就叫「在聖不增，在凡不減」。成了聖人，我們的三性，尤其是德性不會增加一分；作爲凡夫，我們的三性，尤其是德性也不會減少一分。也就是說，聖人與凡夫的三性在量上是一樣的，唯一的差別是在狀態上不一樣。比如，聖人的德性是處於顯在狀態，而凡人的德性是處在潛藏狀態。這有點兒像那個潛水艇，不管這個潛水艇是浮上水面還是沉入水下，它本身是沒有變化的，它該多長就多長、該多寬就多寬，並不會因爲它浮上水面，它的長度或是寬度就發生了變化，不會的。反過來說，也不會因爲它潛入水下，它的長度和寬度就發生了變化。如果把德性比喻爲潛水艇，這就好理解了。浮上水面叫成聖，沉入水下叫成凡。凡夫的德性沉入水下，它雖然是存在的，但是你看不見，因爲它處在潛藏狀態。某一天它浮出來，就是浮到了水面上，當然就能看得見，就處於顯在狀態，就成了聖人。因此，聖人的德性是處在顯在狀態，而我們這些凡夫的德性是處在潛藏、潛在狀態。聖人與凡夫的德性衹有潛與顯的差別，不存在多與少、有與無的差別，它是不增不減的。

那麼，從這個意義上來講，所有人都是絕對平等的。我們先不談六道，我們按照儒家的觀點只談人，不談狗、不談貓。狗有沒有德性？那個問題先不討論，先把它放在一邊。儒家是緊扣人而言的，我們先把人做好。至於狗有沒有德性？有又能怎麼的？沒有又能怎麼的？那個問題不重要，有它也是狗，沒有它也是狗，所以那不重要。我們還是先把人做好。所以在儒家，人永遠是第一位的，人是萬物之靈，人是天地之主，人是最重要的存在。因此，在儒家，我們先不管貓、不管狗，我們只討論人、只關心人。所以儒家說「天同覆，地同載」，意思就是所有人與生俱來的三性，不管是黃皮膚還是黑皮膚的人，都是一樣的，都是絕對平等的。

那麼，這個絕對的平等是誰賦予的？就是心性本身賦予的。這個道理，也就是這個絕對平等的道理是心性中本含的，心性中本含著萬民平等。所有人在心性面前平等，無有高下，這就叫「平等性原則」，或者叫「平等之理」。這個平等之理，又表現爲聖人的愛無有差別。爲什麼？因爲聖人成了心性本身。這個地方不知道大家能不能聽明白？心性裡含有什麼，聖人就有什麼，因爲聖人是心性的完美體現者。聖人的職責，就是把心性中本有的所有內容，通過自己的這個身心，毫無阻礙、毫無保留地展現出來。

聖人是非常忠於心性的，他永遠對心性說 Yes，永不說 No。這叫「忠誠」，簡稱爲「誠」。《中庸》有言：「誠者，物之終始。不誠無物。」[①]「誠」就是永不違背心性，對心性保持著絕對忠誠。因爲忠誠，因爲永不說 No，所以聖人跟心性是完全合爲一體的。聖人就是心性，心性就是聖人，聖人是心性的顯化器，而且是忠誠的顯化器，不做截流、不做扭曲，是如實的顯化器，這就是聖人。

我們想要成聖嗎？如果想，怎樣成聖？那就學聖人那樣，成爲心性忠實的顯化器：心性裡沒有的不要做，心性裡有的不要阻止，讓它透過你的身心呈現出來。開始衹能呈現一點兒，後面會呈現越來越多的內容，最後我們德性中、人性中所有的內容全部呈現出來。好，這就是我們成聖之時。

這個「成聖之時」，在我們傳統文化中還有一個別名叫「天人合一」。天人合一不是全稱，全稱叫「天地人合一」，簡稱「天人合一」。這個「天地人合一」的「天地」，就是我們此時所說的天地，就是我們現在正在學習的這個天地，就是「天同覆，地同載」的這個天地。這個天地是什麼呢？就是心性。「天地人合一」的意思是人與心性合一，而不是人跟大氣層合一。人跟大氣層是永遠合不了一的。所以，「天人合一」的「天」，千萬不可理解成「大氣層」，也就是我們頭頂上面的這個天空的「天」。人要是跟天空合一了，差不多等於死了吧？活人怎麼可能跟大氣層合一呢？這是很難想像的。所以，說人跟大氣層合一，肯定是不對的。

那麼「天人合一」是什麼意思？這個「天」指的是心性，「天人合一」的意思就是人跟心性打成一片，通俗地說，就是成聖。故「成聖」與「天人合一」完全同義。當我們說某一個人已經達到「天人合一」了，

① 潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社 2021 年版，第 357 頁。

意思就是說此人已經成聖了，用佛家的話說就是此人已經成佛了。「成佛」「成聖」「天人合一」，這三個詞完全是一個意思。因此，中國人追求的最高境界就是達到「天人合一」。

包括我們現在學習的《弟子規》，它最終的目的是什麼？也是實現「天人合一」。儒佛道追求的最終目的都可以用一句話概括，就是實現「天人合一」。包括我們今天學習的《弟子規》，如果別人問我們：「你們學習《弟子規》的最終目的是什麼呀？」我們就可以回答他：「我們最終的目的是想通過《弟子規》實現『天人合一』。」

不過，現在的中國人就是怪：你說學《弟子規》是要實現「天人合一」，他覺得這可以接受、可以理解；你說學《弟子規》的目的是成佛、成聖，他一聽卻覺得不能接受、不能理解。實際上這兩句話是一個意思呀。爲什麼第一句話他接受起來沒有障礙呢？爲什麼第二句話他聽起來就覺得很刺耳呢？這也是值得研究的一件事。

我們再說回來。上面說了這麼多就是爲了說清楚，「天同覆，地同載」的這個「天地」不是自然科學的那個天地，千萬不要把它理解成外面的那個天地，要理解成內在這個心性之天地。「天同覆，地同載」引申出來的意思是，我們應該像心性一樣地去思考、去行動，成爲心性忠誠的顯化器。

這句話是很嚴肅的，也是很重要的，不是在跟大家開玩笑，這是儒家修學十分重要的一件事，叫「如理而行」。如哪個理？如心性之理。心性之理中有一個理，就是平等對待一切人。它不會因爲他是個黑人，給他與生俱來的德性就少一點兒；也不會因爲你是個中國人，給你與生俱來的德性就多一點兒。不會的，心性絕對平等。我們既然要倣法心性，就要倣法心性中這個重要的理：平等之理。具體地說，就是通過倣法心性而真誠地愛人類、愛所有人，也就是「泛愛眾」。爲什麼要這麼做？衹有通過「泛愛眾」這個言行，才能讓我們跟內在的心性打成一片、融爲一體。因爲我們的行爲如果違背了心性，我們就沒法跟它打成一片，沒法融入進去。衹能是它有什麼，我們也有什麼；它有什麼特點，我們的言行中就有什麼特點。這樣，我們纔能與心性融爲一體，才能與心性打成一片，才能實現「天人合一」。

所以，「泛愛眾」是一個強制性命令，不是一個商量，不是一件可有可無的事情，它是一個命令。如果你真的明白心性之理，如果你真的明白聖賢的教導，那麼，心性之理裡面有一個平等對待所有人的平等之理，或者叫「平等性精神」，或者叫「平等性原則」，你也必須做到。衹要做到了，你就與心性脗合了。因爲心性是這樣，你也是這樣，你當然就與心性脗合了。你與心性脗合了，就實現「天人合一」了。實現「天人合一」了，你就成爲心性了，你就把心性徹底喚醒了。徹底喚醒了心性，你就成了聖人，你就獲得了終極的解脫。這句話說的就是這個理。

因爲「天同覆，地同載」，所以我們要學習它，也要像天那樣同覆，也要像地那樣同載，平等地對待一切人，平等地愛一切人，愛人如己，就是這樣。這是一句概括性的話，往下其他語句，就是更詳細一點兒、更具體化一點兒的闡述。

行高者，名自高。人所重，非貌高。

「行高者」，「高」指的是高尚，「行高者」就是一個追求高尚的人、一個追求心性的人。「行高者，名自高」是儒家最常用的一個概念，儒家始終堅持一個道理：衹要遵循天地之理、生命之理、心性之理行事，你在人世間就會越來越順暢、越來越幸福，越來越獲得世間的尊敬和相應不錯的財富。儒家一直是這樣認爲的。

這個道理用孟子的一句話來概括，就叫「修其天爵，而人爵從之」（《孟子・告子上》）[①]。什麼叫「天爵」呢？「天爵」完全等同於佛家所說的功德，或者叫修行。就是說，你衹要做事合乎修行原則，去追求成聖的時候，相應地在人世間也會獲得被世人認爲是好的東西。世人認爲好的東西是什麼呢？無非就是「功名利祿」這些東西。也就是說，衹要你好好修行，你也會獲得世間相應的功名利祿，儘管你不在意這些東西，但是這些東西會主動找你。衹有愚昧的人，才會竭盡全力地去找功名富貴；一個智者只管修德，功名富貴自會主動找上你，所以不用你操心。這就叫「修其天爵，而人爵從之」。「人爵」就是爵位，爵位在這個地方不能簡單地理解成政治地位或政治身份，應該更廣泛地理解之，特別像現在這個社會，已經沒有爵位了。過去，王、公、侯、伯、子、男都屬於爵位，王是最高的，其次是公，再往下是侯，再往下是伯、子、男，總共是六個級別，這六個級別統稱爲「爵位」。現在是民主時代，已經沒有這些爵位了，那麼這個時候怎麼理解「修其天爵，而人爵從之」這句話？怎麼理解「人爵」？我們仍然可以將其理解成功名富貴、功名利祿，或者就是世間在意的這些有價值的東西、值得追求的東西。那麼，儒家始終堅持一個觀點，就是我們一門心思好好地追求聖賢，修持聖賢該有的品德，功名富貴自然會來找你。這叫「修其天爵，而人爵從之」。

「行高者，名自高」，這個「名」就屬於人爵之一，在這裡作名聲、地位講。這句話的意思就是，你只負責一門心思修聖、一門心思追求成爲聖賢（「行高者」），那麼你在人世間的名聲、地位自然地就會有所提高，或者說你自然地就會獲得人世間應得的名聲和地位（「名自高」）。那話說回來，會不會出現你整天修聖，修了一輩子，但名聲沒提高？不會，至少在過去的兩千五百年以來，從未發生過這樣的事。衹有一種情況發生了，什麼情況呢？就是「名自高」出現的時間有早有晚。不是你現在追求成爲聖人，馬上就有相應的名聲到來，不一定。有時候呢，是你現在修品德，但修了幾十年以後相應的名聲才到來，就是中間有幾十年的延後期。還有一種情況呢，是死後才有名聲，就是你修了一輩子聖賢之道、孔孟之道，但是生前寂寂無聞，沒有人知道你，甚至連你的鄰居都不知道你，直到你死後，慢慢地才被後人所知。這也是獲得了名聲，但是這個名聲指的是死後的名聲。有沒有可能你一直修德，但既沒有在幾十年以後獲得名聲，也沒有在死後獲得名聲的情況？這在過去的兩千五百年中是絕對沒有過的。它衹有延後、推遲到來，不可能永遠不到來。因此「行高者，名自高」這句話是成立的。但是需要解釋一下：這個「名」不一定馬上就來，至少不是所有人的「名」都能馬上就來。

「人所重，非貌高」，別人對你的尊重、重視不是因爲你長得帥，你長得帥沒用，該鄙視你的照樣鄙視你，能不能獲得別人的尊重，與你的相貌沒有關係，就是這麼個意思。也可以反過來將其理解成另一個意思，就是你只管修德，別管自己長得帥不帥，長得再帥也不能當飯吃，這是就男人而言。對女人來說也如此，就算女人長得再漂亮也不能當飯吃。如果你不小心長得很漂亮，很好，但別在意；如果不小心長得不漂亮，也沒什麼，也別在意——該怎麼做人就怎麼做人，該怎麼做事就怎麼做事。難道長得不漂亮就不活了嗎？那不還是該怎麼活就怎麼活唄，還不是該怎麼做事就怎麼做事唄。

老是那麼注意這個相貌幹什麼呢？一個人之所以過於在意相貌，還是因爲其自我深重。一個自我淺的人是不會太在意自己的相貌的。這個相貌長得衹要不是十分醜陋就可以了，過得去就行了，就不要太在意了。那些過分在意自己長相的，都在意到了什麼程度呢？鏡子不離手。我就見過很多個這樣的人：她（他）五分鐘就得照一次鏡子，不照鏡子心裡難受。非要照一下鏡子看一眼：哎呀，我如此美麗！好，又過五分鐘再照一下：哎呀，我如此美麗，好好好！衹要早晨睜開眼，幾分鐘就要照一次鏡子，一天下來鏡子不能離手。如果不小心出門的時候把鏡子落下了，哇，那是走到半路上也一定要回來取鏡子的，因爲沒有鏡子，她（他）比死都難受。就是一定要有個鏡子，隨時照照自己。往好裡說這叫「自戀」，往深處說這叫「自我深重」。

---

① 《孟子・告子上》：「孟子曰：『有天爵者，有人爵者。仁義忠信，樂善不倦，此天爵也；公卿大夫，此人爵也。古之人修其天爵，而人爵從之。今之人修其天爵，以要人爵；既得人爵，而棄其天爵，則惑之甚者也，終亦必亡而已矣。』」見楊伯峻：《孟子譯註》，中華書局 1960 年版，第 271 頁。

我們有一個公式，在很多書裡面都提到——自我者，必自戀。注意，這裡用的是「必」，就是必定的意思。自我者必自戀，就是自我者必自傲。通過這個人的自戀、自傲程度，就可以準確地判斷出這個人的自我程度。所以，一個過分在意自己相貌的人，一定是一個自我深重的人。爲什麼過去做整容的少？不是因爲過去的醫術不發達。現在做整容的多，也不是因爲現在的醫術發達。究其根本，是因爲這個時代自戀的人、自我的人變多了，因此他們比任何一個時代更加在意自己的容貌。因爲更加在意自己的容貌，所以就催生了整容這個行業。

我去印度的時候，就瞭解到一個情況，古代印度人的醫術十分高明。高明到什麼程度呢？在五千年前印度就已經有整容術了。考古學家考察了一個古墓，發現古墓裡面的那個墓主人的鼻子、耳朵都動過手術，這是根據他的鼻子、耳朵的骨頭分析出來的。這就把考古學家們給嚇了一跳。一測年代是五千年前，這就證明五千年前的印度人就會隆鼻等矯正術了，以矯正人們五官的不完美。也就是說，現在韓國的那個整容並不是什麼新鮮事物，真正要追根溯源的話，都能追到古代的印度，五千年前人家印度人就開始做整容了。因此，整容這一門醫學不是現在才有的，而是五千年前就有了。但爲什麼過去五千年來整容的人很少呢？因爲他們受過聖賢的教化，越來越無我而遺忘了自己的面容，或者說不在意自己的面容。所以丑一點兒就丑一點兒過日子唄，美一點兒就美一點兒過日子唄，無所謂啦，反正丑和美都是爹媽給的。爹媽給了一張丑臉，那就丑著過；給了一張漂亮的臉，那就漂亮著過，無所謂。因爲都看得比較淡，因此就沒有催生出整容這個行業。而現在有那麼多的人去整容，就證明這個時代在極速地自我化。因爲自我，所以自戀；因爲自戀，所以他就認爲他需要整容，不整容他就不能活。這就是「人所重，非貌高」。

才大者，望自大。人所服，非言大。

「才大者，望自大」，「望」是名望、名聲、聲望，意思就是才學高的人，他的聲望自然就會大。

「人所服，非言大」，就是別人對你的佩服，不是因爲你善於說大話。它是配合著前一句話說的，前一句話說的是「才大者，望自大」。兩句連起來的意思就是，別人佩服你，是因爲你有才華，不是因爲你善於說大話，也就是說不切實際的話。所謂「言大」，就是現在我們所說的說大話、吹牛、誇大其詞，就像打廣告一樣，哪一個廣告不是誇大其詞？所以做人不能像打廣告一樣，老是說那些不切實際的話。

己有能，勿自私。人所能，勿輕訾（zǐ）。

「己有能，勿自私」這句話等同於儒家的另一句話，叫「學而優則仕」。現在的人把「學而優則仕」完全理解錯了，一聽說「學而優則仕」，就理解成學好了就要去當官，把這個「仕」局限爲當官。現在把當官叫「仕途」，此人如果陞遷得很慢，就叫「仕途不順」。比如他都當了好多年的副局長了，一直沒能升上正局長，我們就稱這樣的人仕途不順，其實也就是官途不順。「仕」在我們這個時代特指當官。然後，我們又反過來說，這個儒家呀，整天仕途不離口，就證明儒家的人特愛當官。這是對儒家極大的冤枉，因爲儒家說的「仕」不是指當官，是我們後人誤解、曲解了「仕」這個詞，把它理解成了當官。其實，「仕」在孔孟那個時代是個通假字，「仕」通「事」，它的原意是：一個有才華的人，一定要把才華運用到社會上來，不要私藏，就是無論如何你得幹一點兒什麼。這個「不私藏」，把才華拿出來用於社會，就稱爲「仕」。

還有個詞叫「入仕」，也需要解釋一下。什麼叫「入仕」呢？比如我悶頭跟著師傅學打鐵，學了很多年，終於把打鐵學會了。學會以後幹什麼？《弟子規》說了，不能私藏，就是我不能把我這個打鐵的技藝私藏了，私藏是一種沒有品德的行爲，是一種惡意、錯誤的行爲。既然不能私藏，那我現在要幹什麼呢？我要向十裡八鄉宣告：「父老鄉親們，都過來看一下吧，你們以前可能不太瞭解我吧？我以前一直悶著頭、關著門學一

門技藝。什麼技藝呢？打鐵。經過多年的學習，我現在圓滿出師了，技藝已經成熟了，所以今天在這裡告訴大家，從此以後你們需要打菜刀、鐮刀或其他鐵器的，都可以放心來找我了。我願意收攬大家的活，我一定爲大家服務好，也就是打好鐵，以盡我的職責。希望大家把我會這門技藝的信息傳遞給更多有需要的人，告訴他們有需要打鐵的，就儘管來找我，我現在開門營業了，可以爲大家服務了。」這個宣告就叫「入仕」。這個入仕跟當官有關係嗎？半點兒關係也沒有啊，不知道後人是怎麼一步一步地把入仕理解成走進官場的？

總之一句話，無論你學什麼，不管你是學打鐵，還是學彈棉花，還是學織布，還是學別的什麼，你藝成之時，要通告天下，不可保守。你說，「我不缺吃不缺喝，不需要用手藝來養活自己，我有別的掙錢之道，雖然我很精通打鐵，周圍十裡八鄉的鐵匠都不如我，我纔是打鐵第一人，但是，我不想打鐵」，這樣行不行？不行。在儒家看來，如果會一門技藝而刻意隱藏，就是一種罪過。你必須把你的技藝拿出來服務於社會、服務於他人，這纔叫有德之行，不然就是無德之行、就是於德有虧，這是不可以的。所以有才能的人必須入仕。「入仕」的意思就是把你所學的才能貢獻給社會、服務於他人，這也叫「仕途」。踏上仕途，實際上就是踏上用你的技藝爲社會服務、爲他人奉獻的道路，這和當官半點兒關係都沒有。

因此「己有能，勿自私」，就是要踏上仕途，踏上用你的技藝爲社會服務、爲他人奉獻的道路。

「人所能，勿輕訾」，「訾」在這裡讀作 zǐ，是詆毀、挖苦的意思。就是別人有一些才能，我們不能嫉妒他、詆毀他、挖苦他，這是不可以的。如果這樣做，那就是一個沒有品德的人。

勿諂（chǎn）富，勿驕貧。勿厭故，勿喜新。

這些都好理解。「勿諂富」，就是對富貴之人不用諂媚。「勿驕貧」，就是對於比自己貧困的人，不要在他們面前驕奢、驕傲、傲慢。「勿厭故」，就是不要討厭故舊。這個「故」可以理解成故人，也可以理解成故物。小時候認識的人、少年時候的玩伴，都叫作「故人」。「勿喜新」，就是不要對新鮮的東西過於追求。這句話後來就變成了成語「喜新厭舊」，「勿厭故，勿喜新」就是勿喜新厭舊。

人不閑，勿事攪。人不安，勿話擾。

「人不閑，勿事攪」，意思就是別人正在忙碌的時候，你不要去打擾他，就是俗話說的你別去添亂。

「人不安，勿話擾」，「安」指的是心安，「不安」就是不心安、心煩意亂，「勿話擾」就是不要用一些話語、言語去干擾他，也就是所謂的火上澆油。整句意思就是當別人心情不好、心煩意亂的時候，你不要去打擾他，因爲他此時已經夠心煩的了，你又來個火上澆油讓他更煩，這就是無德的行爲。

人有短，切莫揭。人有私，切莫說。

「人有短，切莫揭」，就是別人有短處、缺點，不要輕易去揭穿，尤其是不要惡意去揭穿。可以善意規勸，但不要惡意揭短。善意規勸和惡意揭短是完全不同的兩個概念。善意地去規勸，這是有德的行爲；惡意地去揭短，這就是無德的行爲了，尤其是抓住別人的缺點以要挾、拿捏對方，這樣的行爲更是一種惡行。別人的缺點，衹能在恰當的情況下給予善意地規勸，這是君子所爲。但如果拿別人的缺點來達到自己不可告人的目的，那就是另外一回事了，那就叫「揭短」，那就是惡行。

「人有私，切莫說」，這個「私」指的是隱私，這句話指的是尊重他人的隱私。由此可見，我們國人在幾百年前，乃至幾千年前就很注重個人的隱私了。現在中國人注重隱私的傳統，有人說它是從西方傳來的，其實不是的，我們中國人很早以前就很尊重別人的隱私了，《弟子規》這句話就是強有力的證據。「人有私，切莫說」，翻譯成現在的話說，就是盡量尊重別人的隱私，尤其是在這些隱私對他們來說很是重要的情況下，

那就更是要謹慎地說，最好不說。因爲你一說將會影響他們的很多事情，帶來嚴重的後果，甚至導致不可收拾的後果，因此就盡量少說，最好不說。

道人善，即是善。人知之，愈思勉。

「道人善，即是善」，意思是讚美他人的善行，這個讚美本身就是善行。應當多鼓勵他人，多肯定他人，多讚美他人。

「人知之，愈思勉」，當你在背後多讚美他人的善行的時候，若正好你的讚美又被這個人知道了，他就會愈發地把人做好、把事做好。讚美本身就是對別人的一種勉勵、鼓勵，可以讓對方愈發地奮發圖強，把善行做到更好，這就叫「愈思勉」。

揚人惡，即是惡。疾之甚，禍且作。

「揚人惡，即是惡」，意思是處處講別人的缺點、過失，這種行爲本身就是惡，尤其是拿別人的缺點來尋開心，那更是惡上加惡。很多人心思很不純、心態很不正，老是拿別人的缺點來尋開心、找樂子，這樣的行爲是十分邪惡的。

「疾之甚，禍且作」，「疾」指批評、非難、憎恨，比如有個詞就叫「疾惡如仇」。「疾之甚」，意思就是他不僅指責別人的缺點，拿別人的缺點來取樂，而且他這種行爲還越來越嚴重，越發地不去收斂。這樣的結果是什麼呢？「禍且作」，就是會招來很嚴重的災禍。那他這種招來災禍的結果就是咎由自取。誰讓你惡意地拿別人的缺點、問題、過錯來取樂的？做得過分了就會給自己帶來災禍。

善相勸，德皆建。過不規，道兩虧。

「善相勸，德皆建」，就是朋友之間互相規過勸善，雙方都獲益，即勸者和被勸者雙方都在增長自己的德性。「皆」指的是雙方，單方不可以用「皆」，一定是兩個人或兩個人以上才能稱爲「皆」。「德皆建」意思就是規勸者與被規勸者雙方的德性都能夠獲得增長。「建」就是擁有、建立。

勸人是一件很難的事情，尤其是想勸成功，那還真的要花點兒心思，稍微哪一句話說得不好，說不定你們就結仇了，就是仇人相見分外眼紅了，因而帶來不可收拾的後果。但是如果你用很善巧的方式把對方勸成功，就是對方知錯且改正了，哇！這於對方、於你都是一次德業上的莫大增長，是一件功德無量的事，叫「德皆建」。讓對方知錯即改，有時不亞於救人一命，「救人一命，勝造七級浮屠」，這個功德是很大的。

「過不規，道兩虧」，意思是如果對方有過錯，你明明可以規勸，但是你沒有規勸，就會讓對方繼續錯下去，而你的品德也有了虧損。

凡取與，貴分曉。與宜多，取宜少。

「凡取與」，「取」是拿來，「與」是給予、送出去。「與宜多，取宜少」就是「給宜多，取宜少」。凡是遇到取捨的時候，一定要分別清楚，哪些該取、哪些不該取。也就是不該你得的東西，你一定不能獲取；該你得的東西，你纔能心安理得地獲取。這就叫「貴分曉」。那麼即使是該你得的東西，你在取的時候，也要盡可能多照顧對方，把對方的利益給足以後，最後一個再考慮自己的利益，也就是把別人的利益放在第一位，把自己的利益放在最後一位。這就是「與宜多，取宜少」，這就叫「貴分曉」。

將加人，先問己。

「將加人，先問己」，「加」即施加、施予，引申爲對待、要求、評判等，比如有一句話叫「欲加之罪，何患無辭」，其中的「加」就是這個意思。「將加人」，就是你打算怎麼去對待、評判對方，或者要求對方怎麼做的時候，要「先問己」，即先問問自己是否願意被別人這樣對待、評判，或者自己是否願意這樣做。另外，還要反省：你是出於什麼動機才這樣去對待、評判別人？你是出於私心還是出於公心？你有沒有做到客觀公正？這就叫「先問己」，就是先反省自己。

不是不能評價別人，所有人都可以被評價，但前提是弄清楚你是出於什麼動機來評價他人，這很重要。不評價人是不可能的，人與人之間永遠都處在評價與被評價之中。當我們在跟周圍人交往的時候，分分秒秒、時時刻刻都在評價別人：這是一個好人，以後我多交往一點兒；這是一個惡人，以後我多遠離一點兒。因此，不評價人的人是不存在的。我們需要問的不是該不該評價人，而是用什麼樣的動機去評價人，這纔是要點。老是在那裡一味地強調不能評價人，或一味地強調能評價人，都是不對的。應該把重點放在我們能不能客觀公正地評價自己和別人之上。能不能做到客觀公正很重要——不僅對自己很重要，對別人也很重要。因此，當我們評價別人的時候，應當先反省自己，我們有沒有做到公正客觀地發表看法。不要帶著情緒去評價人，不要帶著私心、偏見、有色眼鏡去評價人，務必做到公正客觀，否則就是自己的問題，而不是對方的問題了。

己不欲，即速已（yǐ）。

「己不欲，即速已」，「已」就是停止。這句話來自孔子那句著名的教導：「己所不欲，勿施於人。」（《論語・顏淵》或《論語・衛靈公》）[①]你希望別人戴著有色眼鏡來看你嗎？答：當然不希望。既然你不想別人戴著有色眼鏡來看你，那你就不要戴著有色眼鏡去看別人。你希望別人不公正地評價你嗎？答：當然不希望。既然如此，那你也不要帶著不公正的態度去評價別人。總之一句話，你不希望別人以這樣的方式來對你，那你就不要以這樣的方式來對待別人。哇，這句話太重要了！

據說，聯合國總部的一幅壁畫上就有一句類似於「己所不欲，勿施於人」的話，他們之所以把這句話掛上去，就是希望所有看到這句話的人都以此爲標準。但我估計沒有一個人真正地以此爲標準，因此聯合國吵得一塌糊塗。如果大家真的能夠以此爲標準，這個世界將美好得多。簡書上有一篇相關文章，講的就是這個情況，摘引如下：

在聯合國總部走廊有一幅壁畫，是 1985 年聯合國成立 40 週年時，美國總統裡根的夫人南希捐贈的。此畫的原作者是美國畫家諾曼・羅克韋爾（Norman Rockwell），這幅畫完成於 1961 年 4 月 1 日，畫作的題目是「the Golden Rule」（譯爲《金科玉律》或《黃金定律》）。畫上有這樣一段話：「Do unto others as you would have them do unto you」（譯爲：你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人）。這句話出自《聖經・新約全書・路加福音》的第六章第 31 節，原文是「Do to others as you would have them do to you」，它與畫中的英文句子在句式和用詞上是高度一致的。坊間也有一個流行較廣的傳言，說畫上的語句應該是出自孔子的《論語・衛靈公》：「子貢問曰：『有一言而可以終身行之者乎？』子曰：『其恕乎！己所不欲，勿施於人。』」今天發現，還有一位聖哲——釋迦牟尼在《大乘離文字普光明藏經》中說：「非己所安，不加於物。」個人理解，同樣可以譯爲「己所不欲，勿施於人」。耶穌、孔子和釋迦牟尼這三位對世界影響最大的思想家，分別說出了幾乎相同的話，耶穌的話普遍影響著西方世界，孔子和釋迦牟尼的話則深刻影響著東方世界。[②]

太多太多的人都沒有做到「己所不欲，勿施於人」。但這句話被稱爲「人際鐵律」，又被稱爲「人際關係中的黃金法則」，而且是普適於全人類的。一個人哪怕僅僅說出這一句話就足以不朽了，但孔子豈止說了這一句話。孔子一生說的很多話都很重要，但是即使把其他的話都去掉，僅僅這一句話，就足以讓孔子永垂

① 楊伯峻：《論語譯註》，中華書局 1980 年版，第 123、166 頁。
② 魚十三：《「非己所安，不加無物」與「己所不欲，勿施於人」》，見簡書：https://www.jianshu.com/p/9312d7654d33。

不朽了。這句話實在是太智慧了，實在是太正確了！它揭示了人與人之間相處的最高真理！它應該成爲全人類的座右銘。不僅是中國人，乃至亞洲人、非洲人、歐洲人等全世界所有人都應該把這句話作爲自己終身的座右銘。衹要這一句話做到了，你一定是一個君子。僅僅這一句話就足以締造一個君子，可見這句話是多麼的偉大！世間那麼多那麼多的話都是閑話，但這句絕非閑語，你就把這句做到就行了。

佛家爲了讓我們變成一個好人、一個君子，用了很多戒律來規範我們，這就證明人是很邪惡、很麻煩的。剛開始，佛陀製定了一兩條戒律，發現不好使，沒有用，那再增加一條；增加後發現還不好使，還沒有用，那再增加一條……一直這樣增加。增加到最後，就變成了幾百條戒律。就這幾百條戒律下來，還是出現了很多惡僧，也就是邪惡的僧人、邪惡的佛教徒，看來這幾百條戒律還是不夠，還是要再增加。我真替佛家著急，世界瞬息萬變，你這些戒律是跟不上社會的變化的。戒律永遠比實際要慢一步，這是它的特點。怎麼個慢法呢？它永遠像一個跛腳的人跟在時代的後面，跛著腳去追時代，它給人的感覺一直是這樣。因此你製定戒律的速度就算再快，也快不過社會的變化和發展，總是有你規範不到的地方。

還是孔子更智慧、更勝一籌，孔子看透了這一點，說一條一條的戒律不好使、沒有用，因爲社會在日新月異地發展和變化，你的戒律是死的，社會是活的，人也是活的，你拿死的東西去追活的東西，是永遠也追不上的。所以孔子就換了另外一種方式，不是製定一條一條具體的規範，因爲他知道戒律這個東西很落後、很原始、很不夠，他就換了一種方式，用一句話就解決了所有的問題，這句話就是「己所不欲，勿施於人」。就這一句頂得上釋迦牟尼幾百條戒律，甚至幾千條戒律，釋迦牟尼所有的戒律加在一起，都不如孔子這一句話有效，就可見這句話是多麼地智慧！

現在的法律就是越製定越多、越製定越多，哎呀，多到不要說我們普通人學不完了，就連專業的法官和律師都學不完。這些條文實在太多了，多到簡直沒完沒了的程度：一條又一條、一條又一條地推出來，隔三岔五地推出一條又一條的新法律，你學習的速度都沒有它推出的速度快，你上一條還沒學完呢，它又推出了一堆新法律、新條文，所以你永遠也學不完。其實這麼多的法律條文在孔子看來一句話就解決了，根本不需要這麼多話來說，這句話就是「己所不欲，勿施於人」。你衹要做到了這一點，就遵守了全人類所有的法律，換言之，全人類所有的法律加在一起都不如這一句話概括得完整。你衹需要做到這一條法律就夠了，這是一條全人類最完整、最偉大的大法，沒有任何一條法律大過這一條法律。能夠說出這樣一句話，證明孔子實在是太偉大了！他實在是深諳人性，深諳德性！衹有把人所有的劣根性和所有的光明面全部瞭解透徹後，才能說出這樣的話！所以孔子的智慧可以與天地齊美，或者說如天地一般廣大深厚，因爲要是沒有像天地一般廣大深厚的智慧，是說不出這樣的金句的。因此它被稱爲「人間第一金句」！

「己不欲，即速已」的字面意思是，如果自己都不願意被別人這樣對待、評判，或者不願意這樣去做，那麼就趕快停止這樣對待別人、要求別人、評判別人的行爲。這句話就是孔子所說的「己所不欲，勿施於人」。

恩欲報，怨欲忘。抱怨短，報恩長。

「恩欲報，怨欲忘」，意思是有恩就要想著盡快報恩，每天都要想著如何去報這個恩。如果有怨，那最好把這個怨忘掉，正所謂「冤冤相報何時了」。

「抱怨短，報恩長」，抱怨之心停留的時間越短越好，報恩之心停留的時間越長越好。如果對方虧欠了你，這就叫「怨」，那麼對於對方對你的虧欠，你越快忘掉越好。但如果對方對你有恩德，你心懷感恩之心的時間越長越好、回報對方的時間越久越好，這就是所謂的「滴水之恩，湧泉相報」。

待婢（bì）僕，身貴端。雖貴端，慈而寬。

「待婢僕，身貴端。」「婢」指的是受役使的女子，「僕」指的是供役使的男子：女者謂之婢，男者謂之僕。「婢僕」就是奴僕。「貴」就是注重。全句意思是，對待家裡的奴僕，自己要注重端正身心並以身作則。這句話現在已經沒有意義了，因爲現在已經沒有婢女和僕人了，不存在如何對待婢僕的問題。但是李毓秀在譔寫這個《訓蒙文》，也就是《弟子規》的時候，中國的社會還是等級森嚴的，那個時候就是有高貴的貴族和低賤的婢僕，就存在著很多人到高貴的貴族家裡當婢僕，有很多貴族家裡的婢女和僕人的數量都能達到成百上千。那個《紅樓夢》裡面就有成百上千的婢女和僕人。那麼如何對待這些婢女和僕人？「身貴端」，就是要行得正、坐得端，給他們做一個好的榜樣，這很重要。身教勝過言教，自己要端正身心、品行高尚、以身作則，以此對這些婢女和僕人進行教化和規範。

「雖貴端，慈而寬」，雖然自己要注重端正身心，但是要盡可能地用慈悲寬忍的態度對待家中的婢女和僕人。這些話現在已經沒有現實意義了，不過可以以此爲標準對待下級和晚輩。

勢服人，心不然。理服人，方無言。

「勢服人，心不然」，就是如果仗勢強逼別人服從，對方難免口服心不服。「勢」在這裡作權勢、權力、力量講，「心不然」就是口服心不服。

「理服人，方無言」，就是唯有以理服人，別人才會心悅誠服沒有怨言。這個「理」是什麼理？是道德之理。以合乎道德的言行來讓他人折服，這個折服才是真心折服。也就是以德服人，服的是心；以力服人，服的是口。

第七章　親　仁

同是人，類不齊。流俗眾，仁者希。
果仁者，人多畏。言不諱（huì），色不媚。
能親仁，無限好。德日進，過日少。
不親仁，無限害。小人進，百事壞。

同是人，類不齊。流俗眾，仁者希。

「同是人，類不齊」，就是同樣是人，但是層次不一，有善有惡，有邪有正，心智也有高有低。有個成語叫「良莠不齊」，就是這個意思。別以爲都是人，其實人與人之間的差別可大了，人與人之間的差別有時候比人與動物之間的差別還大。甭看大家都是一個鼻子兩個眼，好像外表上沒有多大差別，但是就內在而言，就善惡邪正和心智高低而言，很多時候人與人之間，比人與動物之間的差別還要大。

既然人與人之間有著巨大的差異，那就存在著我們如何做人，以及我們要和什麼人交往的問題，此即所謂「物以類聚，人以群分」。我們和什麼人待在一起的問題，實則是我們選擇怎樣的周圍環境的問題。有個著名的故事叫「孟母三遷」，說的就是孟母如何給孟子選擇居住環境的問題。此故事見於漢朝劉向的《列女傳》卷一《鄒孟軻母》，原文如下：

鄒孟軻之母也，號孟母。其舍近墓。孟子之少也，嬉遊爲墓間之事，踴躍築埋。孟母曰：「此非吾所以居處子也。」乃去，捨市傍。其嬉戲爲賈人衒（xuàn）賣之事。孟母又曰：「此非吾所以居處子也。」復徙捨學宮之傍。其嬉遊乃設俎（zǔ）豆揖讓進退。孟母曰：「真可以居吾子矣。」遂居之。及孟子長，學六藝，卒成大儒之名。君子謂孟母善以漸化。[①]

孟子的母親生下孟子後，發現他們家周圍的環境不好，不利於孟子的成長。因爲他們家鄰近墓地，孟子經常與其他孩子一起跟著送葬隊伍嬉戲打鬧，還玩起送葬的遊戲來。怎麼辦呢？爲了給孩子創造一個良好的環境，孟母就決定搬家。但搬到一個新的地方以後，她發現這個地方還不如之前的地方。這個地方鄰近集市，孟子經常和其他孩子學著商人叫賣東西。孟母覺得這樣的環境非常不利於孩子的成長，於是再次搬遷。這一次就搬遷到了一個很好的地方，這個地方就在學宮的旁邊，社會治安良好，大家爭相習德，到處都是一片生機盎然、欣欣向榮、團結友愛的氣象，孟子因此學會了祭祀、揖讓進退之事。孟母說這一次我放心了，我的孩子在這樣的環境下應該能夠獲得良好的成長。這就是著名的「孟母三遷」的故事。孟母三次搬家，實際上就是爲了給孩子提供一個良好的成長環境。孟子後來成了聖人，客觀證明了孟母是對的，她在孟子很小的時候，就意識到了環境對少兒的成長之重要性。「同是人，類不齊」就說到這裡。

「流俗眾，仁者希」，意思是我們要知道大部分的人都是從大流的人，真正特立獨行而不受時代左右、不受社會風氣影響的仁者、智者，自古以來都是很稀少的。那就存在一個選擇的問題：你是從大流還是從小流？從大流是最容易的，但是如果從了大流，你就要做好一個思想準備：一生碌碌無爲。凡是從大流的人都是庸俗的人，既然你選擇了從大流，那就要做好和他們同流合污、一起平庸的思想準備。如果你不想和絕大多數人那樣平庸，那就要從小流。「小流」是什麼人？就是這些仁者和智者，因爲仁者和智者總是小眾。你要想找仁者和智者，就要在小眾中找，不要在大眾中找，因爲大眾中是沒有的。

如果你從了小流，那麼你也要有一個思想準備，就是小流很多時候不被大流所接納，很多時候會被大流所排擠、所嘲笑。當受到排擠和嘲笑的時候，你有沒有做好思想準備呢？你說「我兩者都佔，行不行？」不

① 張敬註譯：《列女傳今注今譯》，台灣商務印書館 1994 年版，第 35—36 頁。

行。因爲人的精力、時間等各方面都是有限的，你不可能兩者都佔。你要麼從大流，要麼從小流：從大流有從大流的結果，從小流有從小流的遭遇。從小流的時候你就要做好準備，和這些仁者、智者們一起特立獨行，通俗地說，就是你的小心臟要健康點兒、要強大點兒。因爲肯定會有一群又一群、一批又一批庸俗的人嘲笑你、誤解你、打擊你，各種麻煩接踵而來。這個時候如果你的心臟不夠強大，就很麻煩，你將會煩惱纏身，乃至於因被大流所孤立而抑鬱。

聖者、賢者、仁者永遠是孤立的小眾群體。因爲小眾，所以孤獨，他們的一生都是孤獨的。就像李白在《將進酒・君不見》裡面說的「古來聖賢皆寂寞，惟有飲者留其名」，「岑夫子，丹丘生，將進酒，杯莫停」，意思是，來來來，端起酒杯，不醉不休。那些不醉不休的詩句我們先不管，我們只管這一句「古來聖賢皆寂寞」，就是說沒有聖賢是不寂寞的。因爲聖賢屬於小眾群體，小眾當然就寂寞了嘛。你要是想從小眾，就要做好思想準備：寂寞一生，孤獨一生。你有沒有做好這樣的思想準備？要是你又想去唱歌，又想去跳舞，又想去呼朋喚友，同時又想學習聖賢，好事都被你佔了，那是不可能的。你要想呼朋喚友就得隨大流，要想追隨聖賢就得隨小流。隨小流就得忍受孤獨，忍受排擠，忍受大眾的不理解。這些你都要做好思想準備。沒有做好思想準備，你就不要輕易地踏上這一條追求聖賢之路。

「仁者希」是一句善意的警告與提醒。「希」同「稀」，就是小眾的意思。仁者就是小眾。你想不想當仁者、當智者？如果想，那你就要做好「希」的準備，就是做好當小眾者的準備，忍受孤獨，忍受不理解。

果仁者，人多畏。言不諱（huì），色不媚。

「果仁者，人多畏。」「果」在這裡是真正的、確實的意思，「仁者」就是聖賢的意思。整句意思是，如果你是一個世間罕見的聖賢、仁者，那麼大眾就會對你生起一種敬畏、敬重之心。這個「畏」是敬畏，不是畏懼，就像我們對孔子那樣的敬畏。

「言不諱，色不媚」，爲什麼大眾都敬畏他呢？因爲他是聖賢，他說的話公正無私，他敢於說出很多人的缺點和問題而不必忌諱；同時，他不會媚俗，也就是不會迎合世俗、討好他人。聖人沒有媚俗的，媚俗的都是俗人。「色」指的是臉色，也就是表情。「色不媚」就是他的表情裡永遠沒有媚俗的成分，同時他的語言中永遠沒有忌諱的地方，他敢於直言很多事情，敢於說出很多真相。

用佛家的話說，一個偉大的佛和菩薩說法就猶如雄獅震吼，百獸聞之腦裂，或者叫「百獸聞之逃遁」。因爲獅子是百獸之王，它無所顧忌，就是它不會顧忌狗呀、貓呀的情緒。佛菩薩說法也是如此，所以叫「如雄獅震吼」。同樣，儒家聖賢講話也是「言不諱，色不媚」，其實這是一種大無畏精神，如同雄獅處於百獸之中一聲震吼，百獸聞之皆腦裂。這個「腦裂」只是個形容詞，不是說大腦真的裂開了，它指的是「小人長慼慼」。如果我們是一個小人的話，一旦見到君子、見到聖賢，我們的醜陋就會赤裸裸地呈現在他們的面前。因爲君子或聖賢就像一面鏡子，我們透過這面鏡子照到了自己的種種醜陋，因而生起一種悲涼：哎呀，太悲涼了！太自卑了！這叫「慼慼」。而且那種悲涼、自卑、醜陋、羞恥等的狀態將會一直籠罩著我們，這就叫「長慼慼」。

能親仁，無限好。德日進，過日少。

「能親仁，無限好」，「親仁」就是我們要多多地走進聖賢向他們請教，走進他們的生活隨侍他們左右。我們如果能夠親近聖賢，那好處實在是太多了，多到說不完的程度，這就叫「能親仁，無限好」。佛家有一句誇張的話，說即使用三大劫也難以說得完佛的功德。也就是說用三大劫這麼長的時間也說不完佛有多少功德，可見佛的功德有多少！而我們親仁、走進聖賢所獲得的利益和好處也是三大劫說不完的，因此叫「能親

仁，無限好」。無限是多久？三大劫之久。這裡說親仁的好處三大劫也說不完，那麼，到底三大劫說不完的好處是什麼？大家自己悟去，我們就不細說了。

「德日進，過日少」，是對上面「能親仁，無限好」的總結、歸納。總之，這個「無限好」裡面分爲兩大類：一類無限好叫「德日進」；另一類無限好叫「過日少」，就是你的過錯一天比一天少。

不親仁，無限害。小人進，百事壞。

這一句是從上一句的反面來說的。「不親仁，無限害」，如果不肯親近仁人君子，就會有無窮的禍害。後果就是「小人進，百事壞」，你身邊全是一群小人，所有的事情都不對勁。「百事壞」，就是你做什麼什麼就壞，無論做什麼都做不成。

第八章　行有餘力，則以學文

不力行，但學文。長（zhǎng）浮華，成何人。
但力行，不學文。任己見，昧（mèi）理真。
讀書法，有三到。心眼口，信皆要。
方讀此，勿慕彼。此未終，彼勿起。
寬爲限，緊用功。工夫到，滯塞（sè）通。
心有疑，隨札（zhá）記。就人問，求確義。
房室清，牆壁淨。幾（jī）案潔，筆硯正。
墨磨偏，心不端。字不敬，心先病。
列典籍，有定處。讀看畢，還原處。
雖有急，卷（juǎn）束齊。有缺壞，就補之。
非聖書，屏（bǐng）勿視。蔽聰明，壞心志。
勿自暴，勿自棄。聖與賢，可馴致。

不力行，但學文。長（zhǎng）浮華，成何人。

「不力行，但學文」，這個事情很嚴重！即我們光學習不踐履，也就是王陽明先生所說的「知行不合一」。我們光知道一些道理，但是不把自己知道的這些道理融化在身心中、落實在言行中，這就叫「知行不一」。

知行不一，也就是光學不用、光學習一堆空道理但是不落實到身心中，將會怎麼樣呢？「長浮華」，就是你這個人越來越浮華、越來越虛偽。「成何人」，這樣你能成爲什麼人呢？你衹能成爲一個浮華的人、虛無的人，你衹能成爲一個邪惡的人、空心的人，僅此而已，你是成不了真正的君子的，就是你不能真正地成人。

但力行，不學文。任己見，昧（mèi）理真。

反過來，如果衹是落實、力行但不學習，就叫「但力行，不學文」。有一個形象的比喻可以形容「但力行，不學文」，就是有一種人過於老實巴交，只知悶頭做事而不善於學習，也叫「只知低頭拉車，從不抬頭看路」。這樣的結果是什麼呢？結果就是「任己見，昧理真」。所謂「任己見」，就是久而久之你就會變成一個頑固的人、枯燥的人、枯萎的人，或者說你成了一個頑固不化之人、機械教條之人、充滿偏見之人。所謂「昧理真」，就是你將成爲一個不講理的人，大家都無法跟你講理了，因爲你過於教條、過於封閉、過於自以爲是，所以沒法跟你講理。總之，如果你「但力行，不學文」，久而久之你將變成一個不講理的倔強的、固執己見的人，這就叫「任己見，昧理真」。

讀書法，有三到。心眼口，信皆要。

「讀書法，有三到」，讀書的方法有三到，哪三到呢？就是眼到、口到、心到，眼、口、心都要到。這三到確實都很重要。我們讀書的時候肯定要眼到，不可能是耳到，這是不需要解釋的。我們主要解釋一下「口到」和「心到」。

「口到」的意思比較微妙、比較難以表達，就是讀書的語調、語氣、語音很重要，這些不僅能體現出你對所讀內容的理解程度，還能將你的理解表達出來，並把你的理解傳遞給別人。如果你對文字理解得不深，

那麼你的語氣也將是一種很淺的樣子；如果你對你所讀的內容理解得很深，那麼你的語氣裡面將含著你很深的理解。同時，你所理解的意思還可以通過你的語音、語調、語氣表達出來，傳遞給別人。這是什麼意思呢？就是我聽到了你的讀書聲，如果你對你所讀的內容理解得很深，你自自然然地就會把你的理解融化在你的語音、語氣、語調中傳遞過來，所以這個時候你傳遞到我這裡的不僅僅是聲音，此聲音中還包含著你的理解，你就會通過聲音把你的理解傳遞給我，讓我豁然開朗，大大增加作爲聽者的我的理解深度。本來我理解得很淺，但是由於你理解得很深，你在讀這一段話的時候，就把你很深的理解融化到你的語言中、語調中、語氣中，傳遞到我這裡來，極大地增強了我對這一段話的理解，這就叫「口到」。

口到的反面是「口不到」，由於我理解得很淺，因此我的語氣、語調中就帶著我的淺薄，並把我的淺薄傳遞到你那裡，你不但不會從我的語音、語氣、語調中獲得高深的啟迪，反而會被我帶著一起膚淺。如果我很膚淺，就會把我的膚淺通過語音、語氣、語調傳遞給你，你天天聽我讀書，久而久之，就麻煩了！本來你是一個深刻的人，由於你天天聽一個淺薄如我的人讀書，受我的不良影響，你就會變得越來越淺薄，這就叫「口不到」。反之，如果你是一個淺薄的人，而我是一個深刻的人，你天天聽我讀書，就會被我的深刻所感染而變得越來越深刻，這就叫「口到」。

實際上就是聲音裡面的那個內涵，對聽聲音的人是有很大的正面作用或反面作用的。可不要小看這件事，這件事非常重要。而且這是裝不來的。你明明很淺薄，卻希望你的語音、語氣、語調中帶著很深的智慧，還希望把很深的智慧傳遞過去，你是做不到的！這也就是我們經常說的，你沒法給別人你沒有的東西。你必須真的是一個深刻的人，你的語氣、語調、語音中才能自然地帶著你深奧的智慧，並把你的智慧傳遞給對方；而對方一聽你的聲音，如夢初醒，也會變得越來越深刻、越來越醒悟。

這就是語言的威力，它的力量是很大的。因此我們在讀書的時候要力求深刻，既要眼到，更要口到。力求訓練自己做到「口到」，這實際上就是訓練自己的語言，讓自己的語言越來越透徹、嘹亮、深刻，飽含著啟迪和智慧，並將之傳遞出去。以至於自己聽了自己的聲音，都能夠被自己的聲音、自己的讀書所啟迪。所以，它既能啟迪別人，也能啟迪自己。這就是語音、語調、語氣的神奇作用，這就叫「口到」。

此外，我們讀書更要心到。「心到」是什麼意思呢？「心到」不是簡單地把注意力放在書上，這雖然也是心到，但是如果僅僅將其理解成把注意力放在書上，這是對它的一個膚淺化的理解。我們應該更深一點兒地理解這個「心到」。「心到」更深層的意思，就是我前面所說的，能夠把書中的意思展現出來。所有的書都有它的真相、真意，心到就是把這個真相、真意生動活潑地呈現在你自己的精神中，或者呈現在你的眼前，就像一個真人一樣地呈現在你的眼前，你能夠把它生動地讀出來、清晰地看出來。當然這個「看」不是用肉眼看，而是用心靈的眼睛、精神的眼睛看。總之，你能夠很清晰地看見每一句話、每一個文字背後那個真實的面目、本來的面目或曰真意、真相，這纔叫「心到」。如果說簡單地把注意力放在書上就叫「心到」，這個理解就太膚淺了。

比如說我們讀佛經，讀到了《金剛經》第一品《法會因由分》。佛陀餓了，披上袈裟，捧著他的缽，號召弟子們：「大家跟我走，一起討飯去。」之後，陸陸續續地從這些閉關房裡面走出很多大比丘，這些比丘就跟在佛陀的身後，往舍衛大城走去。佛陀和弟子們擺了一個一字長蛇陣，佛陀走在最前面，後面跟著的是一個一字長蛇陣，他們就這樣一直往前走。這個畫面你能生動地讀出來嗎？當你讀到這一段的時候，這個畫面要十分真實地在你精神中呈現出來，乃至於你在恍惚之間以爲自己就是佛陀：是自己在穿衣，是自己在持缽，是自己在招呼大家一起走。這不是別人，就是自己，恍惚之間似乎這是自己的前世，你讀到這一段時回憶起了自己的前世：哦，我的前世就是釋迦牟尼，那個場面很生動、很真實地呈現出來，那件事情是我親自做的，因爲我就是佛陀。因此，這不是在說別人，不是在說一個叫釋迦牟尼的人在穿衣、持缽、討飯，不是

的。這說的就是我本人：是我本人在穿衣，是我本人在持缽，是我本人在一步一步地走進舍衛大城挨家挨戶地乞討，乞討完了再回來吃飯，我真切地感覺到就是我在吃飯。就是有強烈的代入感和融入感，有強烈的畫面感和真實感，這叫「心到」。讀到其他的經典時都以此類推。

那麼，「心眼口」合在一起就叫心到、眼到、口到。其實原文這個順序有點錯了，正確的順序應該是眼到、口到、心到，應該是這個眼在前，不能是心在前。眼都還沒看到字呢，它這個心怎麼能到呢？因此，肯定是先眼到，眼看到後，嘴才能讀出來，嘴讀出來後，心才能跟得上，所以應該是「眼口心，信皆要」。「信」是確實的意思，「信皆要」就是眼口心這三者確實都很重要，都要確確實實地做到。

說到「信」，讓我想起一個更重要的詞，叫「信任」，這是學習聖學最爲重要的方法。就是你讀什麼，就要充分地信任什麼，對你所讀的內容要有充分的相信與信任。如果連你自己讀的東西都不信，那你還讀它幹什麼？！因此讀書的前提是你要帶著巨大的信任來讀，信任很重要，它是打開我們與書之間的通道的大門。沒有信任，書向我們關閉它們，我們向書關閉自己，總之是雙方都向彼此關閉大門。這個時候我們無論讀多少書，都是書是書、我們是我們，相互之間沒有關係，因爲缺少信任的橋樑把我們和書之間連通起來。這樣的讀書，就是缺少信任的讀書，就是沒有意義的讀書。一定要在充足的信任的基礎上來讀書，特別是讀聖賢的書，更是如此。

方讀此，勿慕彼。此未終，彼勿起。

「方讀此，勿慕彼」，就是不要這山望著那山高，不要讀著這本書就想著讀那本書。讀什麼書就要把什麼書先讀透再說。

「此未終，彼勿起」，這件事情跟我的理解是不一樣的。我從十幾歲就開始踏上我的讀書之旅，一口氣讀到現在。我還算是一個比較勤奮的讀書人，我讀書勤奮到什麼程度呢？年輕的時候，我經常是一夜一夜地讀書，衹有清晨的時候才小睡一會兒，然後又早早地起來開始一天的工作。因爲年輕的時候精力好，但現在不行了，現在要是讀一夜的書，第二天除非覺睡夠了，否則的話，就會感覺到身心疲憊。但年輕的時候精力旺盛，衹要小睡一會兒，早晨起來仍然很精神，做一天的工作是沒有問題的。我那時候少有凌晨兩點之前睡覺的，經常一不小心就讀到凌晨的四五點，這是常有的事。我年輕時凌晨兩點之前是從未睡過覺的，這是持續了幾十年的習慣。

我讀書的特點，是五本以上的書一起讀，最多的時候能達到十五本書一起讀。怎麼讀的呢？不是說十五本書都排在一起同時讀，不是這樣的，我沒有長十五雙眼睛，我也只長了兩個眼睛。我的意思是，把這十本書或是十五本書放在一起，我隨意拿一本就讀起來，讀讀讀，讀到眼睛疲勞、精神也疲勞了的時候，就換一本書讀，注意，不是結束閱讀，而是換一本書閱讀。比如說，這本是儒家的書，換讀的下一本恰好是佛家的書，因爲它們是兩種思維、兩種語言風格，這樣換著讀就不疲勞了。如果第二本又讀疲勞了，就放下第二本，再換一本來讀。再換讀的這本書恰好是《三國演義》，是一部文學著作，它和我之前讀的佛經又不一樣。就以這樣的方式來換腦子。如果一直讀《三國演義》，或一直讀佛家的經典，讀久了就疲勞了，再讀就讀不下去了，所以要換著讀。

這是我讀書的習慣。所以我不是「此未終，彼勿起」，我恰好相反，是「此未終，彼即起」。我每一本書都沒讀完，就開始讀下一本書了；下一本書還沒讀完，又開始讀下下一本書了。我有時候一晚上就能換七八本書讀，每一本書又都沒讀完，第二天又繼續讀這七八本書，我是這樣讀書的。我認爲我這樣讀書，比一本書死讀下去的效果要好得多，因爲它可以不斷地換腦子。要是只讀一本書的話，讀久了人就疲勞了，因爲

就那一個調調，那個調調持續久了，人就疲勞了。很可能別人和我不一樣吧，別人喜歡一本書讀完再讀下一本書，這也是有可能的，這裡我衹是說出了我自己讀書的一個經驗。

寬爲限，緊用功。工夫到，滯塞（sè）通。

「寬爲限，緊用功」，就是比如有一本書，根據這本書的薄厚程度，我差不多十天時間就能讀完，但是我定了一個十二天的時間限度，這就叫「寬爲限」。但是我在讀的時候卻加緊用功，這叫「緊用功」。

「工夫到，滯塞通」，這個意思好理解得很。所有聖賢書，我們開始讀的時候都是難以理解的，哪哪都讀不通，這不奇怪。因爲我們是普通人，剛開始讀《金剛經》、剛開始讀《論語》時，無論讀到哪裡，哪裡都不通，這太正常了，不用覺得奇怪，也不用感到沮喪，無論誰開始讀都是這個樣子的。那該怎麼辦呢？「工夫到，滯塞通」，衹要工夫到家了，不懂的地方、阻塞的地方自然就都通了。這句話就是我後來經常說的一句話，叫「讀書沒有竅，工夫要下到」。

很多人老是問我：「讀書有沒有什麼竅門呀？」我說有啊。「那趕緊告訴我，哎呀，太好了！我一直在找呢。」我說就一句話：「工夫要下到。」「哎呀，就這種笨辦法呀？我以爲有什麼竅門呢！」我說：「對啊，這句話就是竅門啊，難道這句話不是竅門嗎？」

「工夫要下到」這句話就是竅門。不要總想著找竅門，應該滿腦子想著「我要把工夫下到」。把工夫下到這個行爲就是竅門。如果一邊讀書一邊滿腦子想：誰能告訴我一個竅門，讓我「呱唧」一下子就理解了書中的內容，那該多好啊！如果你滿腦子這樣想的話，就會對你的讀書造成阻礙。一開始就要把心老實下來，告訴自己沒有竅門，就是這個聰明的小腦袋不要整天亂轉，告訴自己沒有什麼竅門，要捨得下工夫。這個行爲本身就是竅門。「讀書沒有竅，工夫要下到」，工夫下到了，就豁然貫通了，就什麼都懂了。

不要老是拿問題去問別人，包括問師父、問老師，能問的問題畢竟是少數。你不可能每一句話都去問師父、問老師，何況這樣的師父、這樣的老師也是不存在的。所以不要抱著這樣的幻想：有一個隨時在身邊的老師，但凡哪裡不懂，馬上就可以提問。這樣的師父、這樣的老師你一生都不會遇到。百分之九十九的問題，都是靠自己讀明白的，衹有偶爾一兩個關鍵性的問題，久讀不明，正好師父、老師又在身邊，你就請教一下，但是不要過於依賴師父和老師。

作爲一個成年人，學習模式永遠是自學，這個身份、這個學習模式你一定要認清楚。所有的學習都是真正意義上的自學。有師父也是自學，沒師父也是自學，對於成年人而言，自學是其本質。當然，還是不能否定師父的價值和意義，久思不明的問題，適當地問一下師父也是有必要的，這能大幅縮短我們讀書的時間和理解的進度，所以師父的價值和意義也是不容忽視的。但是即便如此，百分之九十九的問題還是要靠自己苦讀讀通的，或是靠自己苦思、苦想想通的。不要以爲有了個師父，你就什麼都可以問了，不是的。你實踐一段時間就知道，事實上這樣是做不到的。沒有任何一個師父能夠做到隨時在那裡什麼事不幹，就坐等著你來提問，沒有這樣的師父。師父也是人，他也需要吃喝拉撒，他也需要做他的事情，他能給你的時間和精力是十分有限的。久思不明的問題，適當地問一下師父是必要的，但過多地佔用師父的時間就有點兒不禮貌了，就有點兒死纏爛打的成分了，就於德有損了。因此，即使有師父，在讀書上也要保持高度自立，要充分地認識到，即使我有師父，我也要少問，盡量做到不問，一切問題靠自己硬讀讀通。

就像朱子所說的，讀書讀久了，就會出現一種現象：量變到質變。什麼質變呢？「至於用力之久，而一旦豁然貫通焉，則眾物之表裡精粗無不到，而吾心之全體大用無不明矣。」（《大學章句》）[①]任何人讀書都會經歷無數次「豁然貫通，眾物之表裡精粗無不到」的質變過程。不是一次，是無數次地經歷，過一段時間

① 〔宋〕朱熹：《朱子全書》第六冊《大學章句》，上海古籍出版社、安徽教育出版社 2002 年版，第 20 頁。

來一次「豁然貫通」，過一段時間又來一次「豁然貫通」，它將會伴隨著你讀書的全過程。你哪怕讀了三十年，三十年以後都會時不時地來一下「豁然貫通，眾物之表裡精粗無不到」這樣的質變狀態。這就叫「滯塞通」。「滯塞通」就是豁然貫通，所有的滯礙、所有的阻塞這個時候都通了，所有不明白的地方這個時候都明白了。

心有疑，隨札（zhá）記。就人問，求確義。

「心有疑，隨札記。」「札」原指古代書寫用的小木片，後引申爲筆記、書信、公文等，「札記」就是很簡短的記載，隨時記錄下來的疑問、讀書心得或見聞。有點兒像在口袋裡裝了一張小紙條，有不懂的地方就隨時記在小紙條上，這就叫「札記」。這句話的意思是，心裡面產生了疑問以後，要趕緊在小紙條上記下來。

「就人問，求確義」，把疑問隨時記下來以後，如果遇到老師或其他能夠回答問題的人，就趕緊把這張小紙條掏出來請教請教，以獲得正確的解答。第八章前面這些語句都是關於如何學習的要求，下面的語句開始講生活中的事情了。

房室清，牆壁淨。幾（jī）案潔，筆硯正。

「房室清，牆壁淨」，就是房屋要保持清潔，牆壁要保持乾淨。「幾」就是案頭幾，是過去文人書房案頭上的小几，專門用於放置文具、茶具、花瓶、植物等物品。「案」就是書案。「几案潔」，就是書案和案頭幾都要保持乾淨、整潔。過去的「筆」是毛筆，寫字的時候需要用到「硯」，硯是用來磨墨的。要先在硯上把墨磨好，然後用毛筆在硯上蘸墨，最後才開始寫字。「筆硯正」，就是要求筆和硯都要擺正了，不要亂七八糟地擺在那裡。

墨磨偏，心不端。字不敬，心先病。

「墨磨偏」，過去用的是墨塊、墨條，寫字前要在硯上磨墨，就是往硯上倒點兒水，然後用手拿著墨條在上面磨出墨汁來，那麼就要求磨墨的時候手法要端正，不要把墨條磨偏了。「心不端」，如果你在磨墨的時候老是把磨條磨偏，那就證明你此時心不正、心不在焉。如果你用心的話，是不會把磨條給磨偏的。

「字不敬，心先病」，如果在寫字的時候心中缺少對所寫文字和內容最起碼的尊敬和關注，那麼你這個字是寫不好的，這個文章也是寫不好的，這就證明我們的心，也就是態度出了問題。態度出了問題，我們的字就寫得不漂亮，文章也寫得不合文意。

列典籍，有定處。讀看畢，還原處。

「列典籍，有定處」，就是我們所讀的典籍要排列整齊，並且放在一個固定的地方，不要今天放在這裡、明天放在那裡，這樣找起來就很困難。這個意思也好理解。

「讀看畢，還原處」，就是把典籍拿出來閱讀，看完之後，一定要將其放回原處。

雖有急，卷（juǎn）束齊。有缺壞，就補之。

「雖有急」，「急」指急事。如果你在讀書的時候突然遇到了急事，這個時候你手中的書怎麼放？有兩種可能：一種是隨手把書往那兒一扔，口中匆匆喊著「什麼事？什麼事？」，就趕緊衝出去；另一種是縱使有再急的事也要把書該收的收好、該卷的捲好並放下，再去處理。再急都要這樣做，不能隨便把書往那裡一

扔就走，這是對典籍、書籍，尤其是聖賢書的不尊敬。它表達的是一種心態、一種態度。其實把它往那裡一扔又能怎麼的？它無非就是一堆紙而已。我們衹是扔了一堆紙，又能怎麼的呢？似乎是不能怎麼的，但其實它又是很嚴肅的一件事，它表達的是我們對書中的文字和教化的態度。因爲書裡面是有文字的，文字是什麼呀？文字是聖賢的語言，其背後就是聖賢。我們對待聖賢的語言就是對待聖賢呀，我們對待文字的態度就是對待聖賢的態度。對待聖賢的態度不可以如此輕慢，就這麼隨便往那裡一扔，是不可以的。表面上看是扔書，本質上是扔聖賢，是輕慢聖賢。

「卷束齊」，就是要把書捲好，還要捆好。「束」就是捆、系。一般而言，過去的書外面都是有袋子的，因爲過去的書，最開始是那種刻在竹片上的書簡，後來就是寫在卷帛或紙上，並沒有裝訂成冊，都是卷軸裝的；到清朝的時候，流行的就是線裝書了，就是用線類將其裝訂成冊。如果是那種卷軸書，平時都是捲起來的，讀的時候才將其展開。那麼讀完了就要再次捲好，之後外面還要用一條牛皮或其他材料做的繩子把這捆捲起來的書，像系鞋帶一樣地繫好，最後還要把它擺放整齊，這就叫「卷、束、齊」，它們是三個連貫的動作。

「有缺壞，就補之」，如果書讀久了，出現了缺頁、掉字等的情況，就要及時地修補上。這都好理解。

非聖書，屏（bǐng）勿視。蔽聰明，壞心志。

「非聖書，屏勿視」，這裡面就涉及一個價值取向的問題了。我們平時應當讀什麼書呢？在過去，毫無疑問是要讀聖賢書的，但現在就未必如此了。現在的人讀的都是閑書、雜書、娛樂書，唯獨不讀聖賢書。「非聖書，屏勿視」這句話對當代的人尤其顯得重要，它的意思是，衹要不是聖賢著作，我們都應摒棄、拒絕，不要去看。

爲什麼不能讀非聖賢的著作呢？「蔽聰明，壞心志。」它會遮蔽我們的智慧，阻礙、敗壞我們的心智。因此對於非聖賢之書一定要「屏勿視」，就是堅決不要看。

勿自暴，勿自棄。聖與賢，可馴（xùn）致。

這是《弟子規》的最後一句話，也是非常激勵人、鼓勵人的話。

「自暴自棄」這句話是儒家對那些小人和不良子弟最重的責罵。如果這個人是朽木不可雕的人，是一個甘願爲小人的人，那麼先生就會責罵他，怎麼責罵的呢？就罵此人「自暴自棄」。「自棄」就是不把自己當人，而甘願把自己像垃圾一樣地扔掉。自願把自己像垃圾似的丟棄在垃圾桶裡，這樣一種人，你說還有什麼希望呢？當然是朽木不可雕也，這就叫「自棄」，也叫「自暴」。「棄」是丟棄、不管他的意思。「暴」是糟蹋，也是不管他、任由其生滅的意思，有個成語叫「暴殄（tiǎn）天物」，這個「暴」就是糟蹋的意思。

「自暴自棄」的「自」這個字頗值得留意。就是說，天地沒有拋棄你，因爲天覆之、地載之，天地一直在含攝著你，從來沒有拋棄過你。人衹有「自棄」這一種棄，除了自棄之外，沒有任何人能夠丟棄你，沒有任何人能夠像垃圾一樣地把你扔掉，不可能。也就是說，向好也由你決定，向壞也由你決定，他人是改變不了你的。如果你甘願自暴自棄，那麼誰也拿你沒辦法。反之，如果你不願意自暴自棄，天地一定會救你，天地一定會給你一條出路和生路，這就叫「上天有好生之德」。天地既然生了你，就一定會養育你，一定會承載你，一定會成就你。你要對天地，也就是對心性、對生命、對本體、對天道，永遠保持信任，要相信它們永遠不會拋棄你。若非要說有拋棄，那衹有一種可能：你自己拋棄了自己。你要相信天地永遠不會拋棄你，心性永遠不會拋棄你，因此你沒有理由不相信自己能夠成爲聖賢。如果你頑固地認爲自己成不了聖賢，成不

了一個仁者、智者，那就叫「自暴自棄」。沒有人能夠阻礙你成爲一個仁者、智者，衹有你自己能夠阻礙你自己成爲仁者、智者，是你自己讓自己成了一個非仁者、非智者。

因此，這個自暴自棄的「自」非常值得玩味。衹有自己才能阻礙自己，衹有自己才能拋棄自己，別人都做不到。聖人想拋棄你都做不到，衹有你自己拋棄自己才能做到。那你是否拋棄自己，決定權在你。你有權不拋棄自己，你也可以選擇拋棄自己。你自己抉擇、決定你的人生吧。

最後又補了一句：「聖與賢，可馴致。」「馴」在這裡作訓練講，儒家通常稱之爲「踐履」，佛家叫「修行」。所以「踐履」「修行」和「馴」這三個詞是一個意思。「可馴致」，就是可以通過踐履、實踐一步一步地達到。用佛家的話來說，就是佛可成，怎樣成呢？修行而成。用儒家的話來說，就是「聖與賢，可馴致」。對於「可馴致」，我們可以理解成他訓和自訓兩種。

《弟子規》在最後，給了我們一句振奮人心的話，給了我們一個精神上的振奮：無論多麼高的聖、多麼高的賢，衹要我們心嚮往之，能夠知行合一、老實踐行聖賢的教導，經過一段時間的努力後，都可以實現。所以大家都不要自暴、不要自棄，要振作精神，好好地踐行聖賢的教導。那麼這樣做的好處是什麼呢？這就說不完了，因爲實在太多了，所以叫「無限好」，就是好處太多了，多到都無法羅列了！

《弟子規》到這裡算是講完了。最後，我們講幾句總結性、歸納性的話。

《弟子規》也好，「四書五經」也好，整個中國文化、中國聖學也好，發展到今天，都已經到了岌岌可危的地步。我們是懷著能拯救一部經典就拯救一部經典、能拯救一個人就拯救一個人的態度，在一種極其悲壯的心態下來弘揚國學、弘揚聖學的。因爲在當今這樣一個時代下，聖學、國學已經走到了生死存亡的邊緣。

我們時刻接受著聖賢之恩德、聖賢之澤被，卻常常感到難以回報，因爲聖賢給我們的福澤實在太多了，多到縱然萬死也不足以回報的程度。在這樣一種感恩之心下，我們明知不可爲而爲之，衝破重重阻力、克服種種困難，把大家聚到了一起，在極其悲壯的心情下，重新講授聖學，爲重振聖學貢獻點滴之力。這一幕，希望天地能夠有眼看到，能夠憐憫我輩之悲壯。至於這次講學的結果是什麼，我不知道。也許衹有幾個人能聽到《弟子規》，也許衹有幾個人能把《弟子規》真正地聽到心裡去，也許衹有幾個人能把《弟子規》真心實意地用身心去實踐出來。至於這幾個人到底是幾個，又是哪幾個，我不知道。但是衹要有一個人在我們這一場講學以後，願意拿出時間、拿出精力、拿出真誠去踐行《弟子規》裡面的哪怕一句話，我們這樣一場辛苦的講學就值得了。我們不敢奢望天下人一下子都來踐行《弟子規》。天下人都踐行《弟子規》的場景，或許在五十年以後，乃至一百年以後有可能會出現，但在可見的未來，應該不會發生。但是，衹要有百分之一的希望，衹要這個世界上還有一個人願意學習《弟子規》、踐行《弟子規》，我們就要懷著百分之百的熱情來講好它、傳授好它。

我們就是在這樣一種心情下來講授《弟子規》的。也不知道這次講學講得好不好，但我們已經拿出了最大的真誠和最大的熱情來講，這一點是毋庸置疑的。

《弟子規》全文

第一章　總　敘

弟子規，聖人訓：首孝弟（tì），次謹信。
泛愛眾，而親仁。有餘力，則學文。

第二章　入則孝

父母呼，應（yìng）勿緩。父母命，行勿懶。
父母教，須敬聽。父母責，須順承。
冬則溫，夏則凊（qìng）。晨則省，昏則定。
出必告，反必面。居有常，業無變。
事雖小，勿擅爲。苟擅爲，子道虧。
物雖小，勿私藏。苟私藏，親心傷。
親所好（hào），力爲具。親所惡（wù），謹爲去。
身有傷，貽（yí）親憂。德有傷，貽親羞。
親愛我，孝何難。親憎[①]（zēng）我，孝方賢。
親有過，諫使更（gēng）。怡（yí）吾色，柔吾聲。
諫（jiàn）不入，悅復諫。號（háo）泣隨，撻（tà）無怨。
親有疾，藥先嘗。晝夜侍（shì），不離床。
喪（sāng）三年，常悲咽（yè）。居處變[②]，酒肉絕。
喪（sāng）盡禮，祭盡誠。事死者，如事生。

第三章　出則弟（tì）

兄道友，弟道恭。兄弟睦，孝在中。
財物輕，怨何生。言語忍，忿（fèn）自泯（mǐn）。
或飲食，或坐走。長者先，幼者後。
長（zhǎng）呼人，即代叫。人不在，己即到。
稱尊長，勿呼名。對尊長，勿見（xiàn）能。
路遇長，疾趨揖（yī）。長無言，退恭立。
騎下馬，乘下車（jū）。過猶待，百步餘。
長者立，幼勿坐。長者坐，命乃坐。
尊長前，聲要低。低不聞，卻非宜。
進必趨，退必遲。問起對，視勿移。

---

① 另一說爲「惡（wù）」。
② 另一說爲「辦」，「辦」即有所選擇，有所區別；「變」即調整住處，使之與原來的住處區別開來。古人守墓，都要到墓邊搭建小茅屋、茅廬住到裡面。

事諸父，如事父。事諸兄，如事兄。

第四章　謹

朝（zhāo）起早，夜眠遲。老易至，惜此時。
晨必盥（guàn），兼漱口。便溺回，輒（zhé）淨手。
冠（guān）必正，紐必結。襪與履，俱緊切。
置冠（guān）服，有定位。勿亂頓，致污穢（huì）。
衣貴潔，不貴華。上循分（fèn），下稱（chèn）家。
對飲食，勿揀擇。食適可，勿過則。
年方少（shào），勿飲酒。飲酒醉，最爲丑。
步從容，立端正。揖（yī）深圓，拜恭敬。
勿踐閾（yù），勿跛倚（bǒ yǐ）。勿箕踞（jī jù），勿搖髀（bì）。
緩揭簾，勿有聲。寬轉彎，勿觸棱（léng）。
執虛器，如執盈。入虛室，如有人。
事勿忙，忙多錯。勿畏難，勿輕略。
斗鬧場，絕勿近。邪僻（pì）事，絕勿問。
將入門，問孰存。將上堂，聲必揚。
人問誰，對以名。吾與我，不分明。
用人物，須明求。倘不問，即爲偷。
借人物，及時還。後有急，借不難。[①]

第五章　信

凡出言，信爲先。詐與妄，奚可焉。
話說多，不如少。惟其是，勿佞（nìng）巧。[②]
奸巧語，穢（huì）污詞。市井氣，切戒之。
見未真，勿輕言。知未的（dì），勿輕傳。
事非宜，勿輕諾。苟輕諾，進退錯。
凡道字，重且舒。勿急疾，勿模糊。
彼說長，此說短。不關己，莫閑管。
見人善，即思齊。縱去遠，以漸躋（jī）。
見人惡，即內省。有則改，無加警。
唯德學，唯才藝。不如人，當自礪（lì）。
若衣服，若飲食。不如人，勿生戚（qī）。
聞過怒，聞譽樂。損友來，益友卻。
聞譽恐，聞過欣。直諒士，漸相親。
無心非，名爲錯。有心非，名爲惡。
過能改，歸於無。倘掩飾，增一辜（gū）。

① 有書作「人借物，有勿慳」。
② 有書作「多易錯，少易好」。

第六章　泛愛眾

凡是人，皆須愛。天同覆，地同載（zài）。
行高者，名自高。人所重，非貌高。
才大者，望自大。人所服，非言大。
己有能，勿自私。人所能，勿輕訾（zǐ）。
勿諂（chǎn）富，勿驕貧。勿厭故，勿喜新。
人不閑，勿事攪。人不安，勿話擾。
人有短，切莫揭。人有私，切莫說。
道人善，即是善。人知之，愈思勉。
揚人惡，即是惡。疾之甚，禍且作。
善相勸，德皆建。過不規，道兩虧。
凡取與，貴分曉。與宜多，取宜少。
將加人，先問己。己不欲，即速已（yǐ）。
恩欲報，怨欲忘。抱怨短，報恩長。
待婢（bì）僕，身貴端。雖貴端，慈而寬。
勢服人，心不然。理服人，方無言。

第七章　親　仁

同是人，類不齊。流俗眾，仁者希。
果仁者，人多畏。言不諱（huì），色不媚。
能親仁，無限好。德日進，過日少。
不親仁，無限害。小人進，百事壞。

第八章　行有餘力，則以學文

不力行，但學文。長（zhǎng）浮華，成何人。
但力行，不學文。任己見，昧（mèi）理真。
讀書法，有三到。心眼口，信皆要。
方讀此，勿慕彼。此未終，彼勿起。
寬爲限，緊用功。工夫到，滯塞（sè）通。
心有疑，隨札（zhá）記。就人問，求確義。
房室清，牆壁淨。幾（jī）案潔，筆硯正。
墨磨偏，心不端。字不敬，心先病。
列典籍，有定處。讀看畢，還原處。
雖有急，卷（juǎn）束齊。有缺壞，就補之。
非聖書，屏（bǐng）勿視。蔽聰明，壞心志。
勿自暴，勿自棄。聖與賢，可馴致。